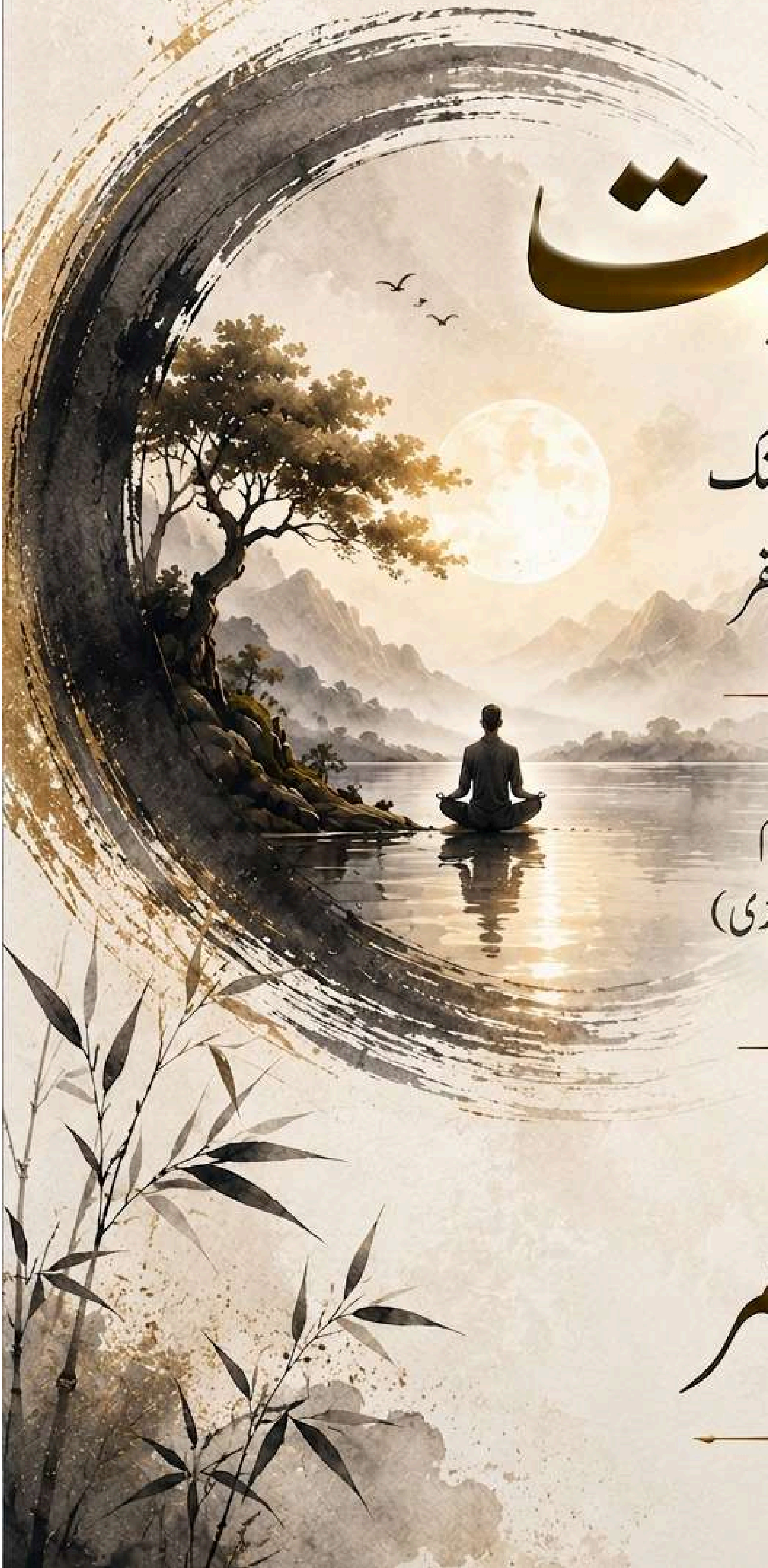


روحانیت

کثرت سے وحدت تک
انسان کا روحانی سفر

ایک بیدار انسان کے نام

(خواجہ خواجگان بابا عمر دین نیازی)

مصنف:

وجاہت عمر

ایک بیدار انسان کے نام
(خواجہ خواجگان بابا عمر دین نیازی)

فہرست ابواب (Index)

کتاب کا تعارف

روحانیت: کثرت سے وحدت تک انسان کا روحانی سفر

پیش لفظ

ایک بیدار انسان کے نام (خواجہ خواجگان بابا عمر دین نیازی)

یہ کتاب کسی نایاب اور دور دراز فلسفے کی داستان نہیں، اور نہ ہی یہ چند مشکل، اصطلاحات کا مجموعہ ہے۔ یہ کتاب انسان کی کہانی ہے اپنی آب بیتی ہے آپ کی، میری، اور اس زمین پر سانس لینے والے ہر اس شخص کی کہانی جو زندگی کی بھیڑ بھاڑ، شور شرابے اور الجھنوں میں کبھی نہ کبھی خود سے یہ سوال ضرور کرتا ہے:

"میں آخر کون ہوں؟ میرے اندر کا سکون کہاں چلا گیا، اور میری اصل بنیاد کیا ہے؟"

ہم نے اکثر روحانیت کو بہت مشکل، خشک اور زندگی سے دور کی چیز سمجھ لیا ہے۔ ہم سمجھتے ہیں کہ شاید اس کے لیے انسان کو دنیا چھوڑنی پڑے گی یا تارکِ دنیا ہونا پڑے گا۔ لیکن حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے۔ روحانیت کا مطلب دنیا سے بھاگنا نہیں، بلکہ دنیا کے دھوکے سے آزاد ہو کر سچائی کے ساتھ جینا ہے۔

۱. اس کتاب کی بنیاد اور مقصد

ہمارا مقصد قاری کو الجھانا نہیں بلکہ اسے روشنی اور سچائی کا براہِ راست تجربہ فراہم کرنا ہے کہ خود دیکھو اور جانو۔ اس کتاب کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ:

انسان کو اس کی عارضی *"انا" (Ego)** اور "ضدی میں" کے وہم سے آزاد کرایا جائے۔

* ارادے، توجہ (دھیان) اور کامل یکسوئی کی سائنسی، نفسیاتی اور باطنی حقیقت کو روزمرہ کی عام فہم زبان میں کھولا جائے۔

طالب اور مطلوب کے درمیان موجود ہر "تیسرے" (دنیاوی خلل اور خواہش) کو ہٹا کر *دوئی سے وحدت** کے سفر کو واضح کیا جائے۔

اس کتاب کا مخاطب کوئی خاص مذہب، فرقہ یا طبقہ نہیں، بلکہ صرف انسان ہے۔ اس لیے اس میں تمام گفتگو عوامی، سلیس اور سادہ نثر میں کی گئی ہے تاکہ ہر پڑھنے والا اپنے اندر اٹھتی ہوئی الجھنوں کا سچا جواب پا سکے۔

۲. فکر کا سفر: مادی دنیا سے منبعِ حقیقی تک

اس کتاب کا سفر قدم بقدم (Step by Step) آپ کو ایک گہرے ادراک کی طرف لے جاتا ہے:

1. انسان کی سچی تلاش: پہلے مرحلے میں ہم دیکھیں گے کہ انسان کس طرح ظاہری نام، عہدے، اور دکھاوے کو اپنی اصل سمجھ بیٹھتا ہے اور یہی غلط فہمی اس کی تمام بے چینیوں کی جڑ بنتی ہے۔

2. باطنی توازن کا طریقہ: کس طرح ایک پختہ ارادہ انسان کی بکھری ہوئی طاقت کو ایک نقطے پر لاتا ہے، کس طرح بیدار توجہ (دھیان) باہری شور کو خاموش کرتی ہے، اور کس طرح کامل یکسوئی انسان کے تمام تر خوف اور نفرت کو پگھلا دیتی ہے۔

3. دوئی کا خاتمہ: طالب (بندہ) اور مطلوب (سچائی/خالق) کے ملن کی حقیقت کیا ہے؟ کس طرح خواہشات اور "میں" کا بوجھ اترتے ہی انسان اپنے وجود کی سرحدوں سے باہر نکل کر خالص بیداری کو محسوس کرتا ہے۔

4. منبعِ حقیقی (توحیدِ وجود): اور بالآخر، یہ دریافت کرنا کہ یہ محض "ہونے کا احساس" یا "خالص بیداری" بھی انسان کی اپنی ملکیت نہیں، بلکہ یہ اس کائنات کے واحد، قائم بالذات اور آخری منبع (**ذاتِ مطلق / اللہ**) کی روشنی کی ایک کرن ہے۔

۳. اس کتاب کو کیسے پڑھیں؟

یہ کتاب صرف معلومات کا مجموعہ نہیں جسے جلد بازی میں پڑھ کر ختم کر دیا جائے۔ اسے پڑھنے کا صحیح طریقہ یہ ہے:

* ایک وقت میں ایک باب: ہر باب کو تسلی، سکون اور کھلے ذہن کے ساتھ پڑھیں۔

* خود پر وارد کیجیے: پڑھتے ہوئے لفظوں کو صرف صفحے پر نہ دیکھیے، بلکہ اپنے اندر کی حالت، خیالات اور رویوں کے آئینے میں ان کا مشاہدہ کیجیے۔

* عقل کی حد اور خاموشی کا احترام: جہاں عقل کے سوال ختم ہوں، وہاں خاموشی سے اپنے "ہونے کے احساس" کو محسوس کیجیے۔

آئیے! دنیاوی شور شرابے، دکھاوے اور پردوں کو ایک طرف ہٹاتے ہیں اور "کثرت" کی اس الجھی ہوئی دنیا سے نکل کر "وحدت" کے اس ابدی سکون کی طرف پہلا قدم بڑھاتے ہیں۔

تمہید

سچائی کا مسافر

انسان کی پوری زندگی اگر غور سے دیکھی جائے تو وہ اصل میں ایک مسلسل سفر کا نام ہے۔ وہ سفر جو پیدائش کے پہلے سانس سے شروع ہوتا ہے اور اخری سانس تک جاری رہتا ہے۔ لیکن اس ظاہری سفر کے ساتھ ساتھ، ہر انسان کے اندر ایک اور سفر بھی خاموشی سے چل رہا ہوتا ہے—ایک ایسا سفر جسے ہم "سچائی کی تلاش" یا "خود شناسی کا سفر" کہتے ہیں۔

دنیا کے شور شرابے، ذمہ داریوں، رشتوں اور روزمرہ کی بھاگ دوڑ کے درمیان، کبھی نہ کبھی ایک لمحہ ایسا ضرور آتا ہے جب انسان تھک کر رکتا ہے اور اپنے اندر ایک گہرا سناٹا محسوس کرتا ہے۔ اس خاموش لمحے میں اس کے اندر سے ایک سوال ابھرتا ہے:

"میں آخر کون ہوں؟ یہ جو کچھ میرے ارد گرد چل رہا ہے، کیا میری زندگی صرف یہی ہے، یا اس کے پیچھے کوئی اور حقیقت بھی پوشیدہ ہے؟"

۱. ظاہری پہچان کا فریب

عام زندگی میں انسان اپنے آپ کو جن چیزوں کے ذریعے پہچانتا ہے، وہ حقیقت میں اس کی ذات نہیں بلکہ اس کی "ظاہری پہچان" یا عارضی پردے ہوتے ہیں۔

انسان کہتا ہے: "میں فلاں کا بیٹا ہوں"، "میں پروفیسر یا تاجر ہوں"، "میں امیر ہوں یا غریب ہوں"، "میرا نام یہ ہے"۔*

اگر اپ غور کریں، تو یہ تمام باتیں اپ کی "پہچان" تو ہو سکتی ہیں، لیکن اپ کا *اصل وجود** نہیں ہیں۔

تبدیلی اور نہ بدلنے والی سچائی:

اپ کا جسم بچپن میں کچھ اور تھا، جوانی میں بدل گیا اور بڑھاپے میں کچھ اور ہو جائے گا۔ اپ کی سوچ، اپ کے نظریات اور اپ کی پسند و ناپسند حالات کے ساتھ مسلسل بدلتے رہتے ہیں۔ جن خیالات کو اپ پچھلے سال سچ مانتے تھے، ہو سکتا ہے اج اپ انہیں اپنی نادانی سمجھیں۔

سائنس، فلسفہ اور باطنی بیداری تینوں اس بات پر متفق ہیں کہ جو چیز وقت کے ساتھ بدل جائے، وہ عارضی منظر تو ہو سکتی ہے مگر مستقل سچائی نہیں ہو سکتی۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر اپ کا جسم بدل رہا ہے، اپ کے خیالات بدل رہے ہیں اور اپ کے حالات بدل رہے ہیں، تو پھر اپ کے اندر وہ کون سی چیز ہے جو بچپن سے لے کر اب تک بالکل نہیں بدلی؟

وہ اپ کے اندر کا "خاموش دیکھنے والا" ہے وہ بیداری جو اپ کے بچپن کو بھی دیکھ رہی تھی، اپ کی جوانی کو بھی دیکھ رہی تھی، اور اج کے اس لمحے کو بھی خاموشی سے دیکھ رہی ہے۔ اسی خاموش دیکھنے والے کو سچائی کا مسافر اور حقیقتِ باطن کہا جاتا ہے۔

۲. بے چینی کی اصل وجہ: مرکز سے دوری

اج کا انسان تمام مادی سہولیات، ٹیکنالوجی اور آسائشوں کے باوجود اندر سے بے چین اور اداس کیوں ہے؟

اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ انسان نے اپنا ناطہ اپنے باطنی مرکز (Source) سے توڑ لیا ہے اور وہ باہر کی دنیا میں سکون تلاش کر رہا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ شاید زیادہ سے زیادہ پیسہ کمانے سے، بڑا عہدہ حاصل کرنے سے، یا لوگوں میں مقبول ہونے سے اسے سچا سکون مل جائے گا۔

لیکن یہ ایک ایسا سراب ہے جس کا کوئی کنارا نہیں۔ جیسے ہی انسان کو ایک چیز ملتی ہے، اس کی طلب کسی دوسری چیز کی طرف بھاگنے لگتی ہے۔ انسان باہر کی کثرت (تنوع/بہت سی چیزوں) میں الجھ کر رہ گیا ہے اور اس "وحدت" (ایک سچی بنیاد) کو بھول گیا ہے جو اس کے اپنے اندر موجود ہے۔

> سچائی کا پہلا اصول یہ ہے:

> جو سکون اپ کے اپنے اندر موجود نہیں، وہ اپ کو دنیا کی کسی بھی مادی شئے یا رشتے میں کبھی نہیں مل سکتا۔

۳. سچائی کا مسافر کون ہے؟

سچائی کا مسافر وہ شخص نہیں ہے جو دنیا کو چھوڑ کر جنگلوں یا غاروں میں بھاگ جائے۔ سچائی کا مسافر وہ ہے جو دنیا کے تمام کام نبھاتے ہوئے، رشتوں کی ذمہ داری پوری کرتے ہوئے، اور بازار سے گزرتے ہوئے بھی اندر سے بیدار رہتا ہے۔

سچائی کا مسافر بننے کے لیے انسان کو درج ذیل تین فکری تبدیلیوں سے گزرنا پڑتا ہے:

1. دکھاوے کا تیاگ:

انسان کا زیادہ تر ذہنی دباؤ اس بات سے پیدا ہوتا ہے کہ "لوگ میرے بارے میں کیا سوچیں گے؟" سچائی کا مسافر دنیا کے سامنے کوئی مصنوعی پردہ یا ڈرامہ پیش نہیں کرتا۔ وہ جیسا اندر سے سچا اور سادہ ہے، ویسا ہی باہر سے ظاہر ہوتا ہے۔

2. عقل اور منطق کی سرحد کو سمجھنا:

عقل ایک بہت بہترین آلہ ہے، لیکن عقل اپ کو صرف دروازے تک لا سکتی ہے، دروازے کے اندر کا منظر نہیں دکھا سکتی۔ زندگی کے گہرے سچ، باطنی سکون اور خدا کا لمس عقل کے تکرار میں نہیں، بلکہ خاموشی اور تسلیم میں ملتا ہے۔

3. حقیقی طلب (نیت کی صفائی):

جب تک انسان سچائی کو صرف گفتگو یا معلومات کے لیے ڈھونڈتا ہے، وہ دور رہتا ہے۔ لیکن جس دن اس کے اندر یہ سچی تڑپ پیدا ہو جاتی ہے کہ "مجھے ہر قیمت پر اپنے باطن کی حقیقت کو جاننا ہے"، اسی دن سے اس کا سفر شروع ہو جاتا ہے۔

حاصلِ کلام

یہ پہلا باب اپ کو اس بنیادی حقیقت پر بیدار کرتا ہے کہ اپ صرف مٹی کا ایک جسم یا خیالات کا بکھرا ہوا شور نہیں ہیں۔ اپ ایک ایسی بیداری ہیں جس کا سفر کثرت (الجھن اور بھیڑ) سے نکل کر وحدت (کامل سکون اور اصل منبع) کی طرف ہے۔

جب انسان اس سفر کے لیے تیار ہوتا ہے، تو اسے اپنے ذہن کو ایک خاص نظم اور یکسوئی دینی پڑتی ہے۔ اگلے باب میں ہم دیکھیں گے کہ انسان کس طرح اپنے بکھرے ہوئے ارادے اور ذہن کو ایک نقطے پر لا سکتا ہے، جسے باطنی زبان میں ارادہ اور مقصد کہا جاتا ہے۔

ارادہ اور مقصد (عزمِ مصمم) خود شناسی کے سفر کی پہلی بنیاد

ارادہ اور مقصد (عزمِ مصمم)

خود شناسی کے سفر کی پہلی بنیاد

ذہن کا بکھراؤ اور سورج کی شعاعیں (ارادے کی بنیادی ضرورت)

انسان کی کیفیات کا اگر باریک بینی سے جائزہ لیا جائے تو یہ بات روزِ روشن کی طرح عیاں ہوتی ہے کہ اس کائنات کی سب سے بڑی طاقت اور سب سے بڑا تماشا انسان کا اپنا دماغ اور اس کا ذہن ہے۔ لیکن اسی ذہن کے ساتھ انسان کا سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ وہ زیادہ تر ایک بکھری ہوئی اور منتشر حالت میں رہتا ہے۔

سورج کی کرنوں اور بکھرے ہوئے ذہن کی مثال اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے کے لیے قدرتی ماحول کی ایک بہت سادہ مگر گہری مثال پر غور کیجیے۔

کائنات میں سورج روشنی اور حرارت کا عظیم سرچشمہ ہے۔ صبح کے وقت جب سورج طلوع ہوتا ہے تو اس کی کرنیں چاروں طرف پھیل جاتی ہیں۔ وہ زمین پر پڑتی ہیں، درختوں کو چومتی ہیں، سمندر کی سطح پر رقص کرتی ہیں اور ہر شئے کو روشن کر دیتی ہیں۔

لیکن کیا سورج کی یہ بکھری ہوئی روشنی زمین پر پڑ کر کسی خشک پتّے کو جلا سکتی ہے؟ ہرگز نہیں۔ وہ گرمی تو دیتی ہے، روشنی بھی پھیلاتی ہے، لیکن اس میں اتنی شدت یا طاقت پیدا نہیں ہوتی کہ وہ کسی شئے پر اپنا گہرا اثر چھوڑ سکے۔

لیکن اسی سورج کی روشنی کے سامنے اگر ایک آتشی شیشہ (Magnifying Glass) رکھ دیا جائے اور تمام بکھری ہوئی کرنوں کو سمیٹ کر شیشے کے ایک باریک نقطے پر مرکوز کر دیا جائے، تو کیا ہوتا ہے؟

* وہی کرنیں، جو چند لمحے پہلے صرف روشنی دے رہی تھیں، ایک نقطے پر جمع ہوتے ہی اتنی شدید حرارت پیدا کر دیتی ہیں کہ ان کے سامنے رکھا ہوا کاغذ کا ٹکڑا یا خشک پتّا فوراً سلگ اٹھتا ہے اور اس میں سے آگ کے شعلے نکلنے لگتے ہیں۔

روشنی وہی تھی، سورج وہی تھا، اور حرارت بھی وہی تھی فرق صرف اتنا تھا کہ پہلے کرنیں بکھری ہوئی تھیں اور بعد میں وہ ایک نقطے پر مرکوز کر دی گئیں۔

عام انسان کا اندرونی بکھراؤعام انسان کی پوری زندگی بالکل اسی بکھری ہوئی روشنی کی مانند گزر رہی ہے۔

اگر انسان خاموشی سے بیٹھ کر صرف ۱۰ منٹ کے لیے اپنے ذہن میں چلنے والے خیالات کا مشاہدہ کرے، تو اسے خود پر حیرت ہوگی۔ اس کا ذہن ایک ہی لمحے میں پچھلے دس سال پرانی باتوں کی طرف بھاگتا ہے، اگلے ہی سیکنڈ میں کل کی فکر میں الجھ جاتا ہے، تیسرے لمحے کسی ناکامی پر کُڑھتا ہے، اور چوتھے لمحے کسی غیر ضروری دنیاوی خواہش کے تانے بانے بننے لگتا ہے۔

انسان کی طاقت کہاں ضائع ہوتی ہے؟

* خواہشات کا ہجوم: انسان ایک ہی وقت میں روحانی سکون بھی چاہتا ہے، لیکن مادی دنیا کی دوڑ میں سب سے آگے نکلنے کی ہوس بھی نہیں چھوڑتا۔

* احساسات کا ٹکراؤ: وہ اپنے دل میں محفل کی داد و تحسین حاصل کرنے کا تمنائی بھی ہوتا ہے اور عاجزی کا دعویٰ بھی کرتا ہے۔

* توہمات کی بھیڑ: اس کے اندر کا خوف، حسد، مستقبل کا ڈر اور ماضی کی یادیں اس کی تمام تر صلاحیتوں اور توانائیوں کو چوس لیتی ہیں۔

نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انسان دن بھر کام کیے بغیر بھی شام کو شدید تھکن اور خالی پن محسوس کرتا ہے۔ یہ جسمانی تھکن نہیں ہوتی، بلکہ ذہنی بکھراؤ کی تھکن ہوتی ہے۔ جب اپ کی توانائی سینکڑوں مختلف سمتوں میں بہہ رہی ہو، تو اپ کے اندر اتنی طاقت ہی نہیں بچتی کہ اپ کسی ایک مقصد میں سچی کامیابی، باطنی سکون یا حقیقت کا لمس پا سکیں۔

ارادے کی بنیادی ضرورت (عزم مصمم کا پہلا قدم)

روحانی سفر، خود شناسی اور روحانیت میں سب سے پہلا کٹھن مرحلہ یہ نہیں ہے کہ انسان خدا کو ڈھونڈے، بلکہ پہلا مرحلہ یہ ہے کہ وہ اپنے بکھرے ہوئے وجود کو ایک سمت دے۔

اگر اپ کی کشتی میں دس مختلف جگھوں پر سوراخ ہوں اور اپ چپو چلاتے رہیں، تو کشتی کبھی ساحل پر نہیں پہنچے گی۔ پہلے ان سوراخوں کو بند کرنا پڑے گا۔ اسی طرح اگر اپ کے ذہن میں خواہشوں اور دوغلی سوچ کا شور برپا ہے، تو اپ چاہے کتنی ہی عبادات کر لیں، مراقبے کر لیں یا کتابیں پڑھ لیں وہ سب اوپر اوپر کا دکھاوا تو بن سکتی ہیں، لیکن اپ کے باطن کو تبدیل نہیں کر سکتیں۔

دورُخا پن ختم کرنا:

ارادے کا قائم ہونا (عزم مصمم) انسان سے یہ سوال کرتا ہے:

> "اے مسافر! پہلے یہ طے کر کہ تو واقعی کیا چاہتا ہے؟ کیا تو سچائی کا طالب ہے یا عارضی کھلونوں کا؟"

> انسان کو اپنے اندر کا دوئی/خا پن ختم کرنا پڑے گا۔ اپ ایک ہاتھ سے آگ کو پکڑ کر دوسرے ہاتھ سے ٹھنڈک کی امید نہیں رکھ سکتے۔ جب تک دل کی گہرائی میں یہ فیصلہ کن پختگی پیدا نہ ہو کہ *"میری زندگی کا اصل مقصد مادی نمائش نہیں بلکہ سچائی کا ادراک ہے"*، تب تک اپ کا خود شناسی کا سفر شروع ہی نہیں ہوتا۔

باطنی نظم کا آغاز

جب انسان اس بکھراؤ کو محسوس کر لیتا ہے، تو اس کے اندر ارادے (عزم) کی ضرورت بیدار ہوتی ہے۔ وہ اپنی بکھری ہوئی طاقت کو سمیٹنے کا فیصلہ کرتا ہے۔

یہ فیصلہ کوئی لفظی دعویٰ نہیں ہوتا، بلکہ یہ انسان کے اپنے آپ کے ساتھ ایک پختہ معاہدہ ہوتا ہے۔ اس معاہدے کے تحت انسان اپنے خیالات کی بیگار بند کرتا ہے، فضول بحثوں سے کنارہ کشی اختیار کرتا ہے، اور اپنی تمام تر توجہ کو اس ایک آخری سچائی کی طرف موڑنے کا پکا ارادہ کرتا ہے۔

یہی پکا ارادہ وہ آتشی شیشہ (Magnifying Glass) ہے جو انسان کی بکھری ہوئی صلاحیتوں کو ایک نقطے پر جمع کر دیتا ہے اور یہیں سے اس کے باطنی ارتقاء کا سچا سفر شروع ہوتا ہے۔

حاصلِ کلام

ذہن کا بکھراؤ انسان کا سب سے بڑا قید خانہ ہے، اور اس بکھراؤ کو سمیٹ کر ایک سچے ارادے کی بنیاد رکھنا ہی روحانی آزادی کی پہلی شرط ہے۔ جب تک سورج کی کرنیں بکھری رہیں گی، وہ محض روشنی دیں گی؛ لیکن جب ارادہ انہیں ایک نقطے پر لائے گا، تو وہ جہالت، خوف اور انا کے ہر پردے کو جلا کر راکھ کر دیں گی۔

"ارادہ" کی سائنسی اور اعصابی حقیقت

ایک پختہ ارادہ انسان کے پورے جسمانی اور ذہنی وجود کو کس طرح ازسرِ نو ترتیب (Rewire) دیتا ہے۔

"نیت / ارادہ" کی سائنسی اور اعصابی حقیقت **(Neuroscience & Psychology)**

جب ہم باطنی بیداری، توحید یا روحانیت کی بات کرتے ہیں، تو عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ محض جذباتی، مذہبی یا فکری باتیں ہیں۔ لیکن سچائی یہ ہے کہ حقیقتِ باطن اور کائنات کا نظام کسی ایک دائرے تک محدود نہیں ہے۔ جو سچائی انسان کے روح اور باطن میں کام کرتی ہے، وہی سچائی اس کے جسم، اعصاب اور دماغ کے طبیعیاتی (Physical) اور سائنسی نظام میں بھی بالکل واضح نظر آتی ہے۔

اگر انسان اپنے ارادے اور مقصد یعنی "نیت" کو سائنسی اور اعصابی زاویے سے سمجھے، تو اسے معلوم ہوگا کہ ایک پختہ ارادہ انسان کے پورے جسمانی اور ذہنی وجود کو کس طرح ازسرِ نو ترتیب (Rewire) دیتا ہے۔

۱. انسانی دماغ کا ارتقائی بکھراؤ اور اعصابی الجھن

سائنس دان اور جدید نیورو سائنسدان (Neuroscientists) بتاتے ہیں کہ انسانی دماغ میں تقریباً ۸۶ ارب اعصابی خلیے (Neurons) ہوتے ہیں۔ یہ تمام خلیے الیکٹریکل اور کیمیائی سگنلز کے ذریعے ایک دوسرے سے ہر لمحہ رابطہ قائم رکھتے ہیں۔

جب انسان کا کوئی ایک طے شدہ مقصد یا شفاف ارادہ نہیں ہوتا، تو دماغ کے مختلف حصے اپس میں غیر ضروری طور پر ٹکراتے ہیں:

* ڈیفالٹ موڈ نیٹ ورک (Default Mode Network - DMN):

جب انسان کوئی خاص کام نہیں کر رہا ہوتا اور اس کا ذہن آوارہ بھٹک رہا ہوتا ہے، تو دماغ کا DMN نیٹ ورک شدید متحرک ہو جاتا ہے۔ یہی وہ حالت ہے جہاں انسان اپنے ماضی کی تلخیوں، مستقبل کے خدشات، خود غرضانہ فکروں اور عارضی انا کے وہم میں الجھتا ہے۔

* انرجی کی ضیاع:

جب ذہن سو مختلف سمتوں میں سوچتا ہے، تو دماغ کے خلیے بلاوجہ گلوکوز (Glucose) اور آکسیجن کی بڑی مقدار جلانے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بغیر کوئی جسمانی مشقت کیے بھی انسان شدید ذہنی اور اعصابی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے۔

۲. پختہ ارادہ (نیت / عزم) اور پری فرنٹل کورٹیکس (Prefrontal Cortex)

جب انسان اپنے اندر ایک پختہ فیصلہ کر لیتا ہے اور اس کے اندر "دھارنا" کی حالت.بیدار ہوتی ہے، تو سائنسی بنیادوں پر دماغ کے اندر ایک شاندار انقلاب برپا ہوتا ہے۔

۱. پری فرنٹل کورٹیکس کا بیدار ہونا:

پیشانی کے بالکل پیچھے واقع دماغ کا حصہ جسے **Prefrontal Cortex** کہا جاتا ہے، انسان کی اعلیٰ ترین فکری صلاحیتوں، فیصلہ سازی، خود ضبطی (Self-Regulation) اور ارادے کا مرکز ہے۔

* جیسے ہی انسان اپنا ارادہ قائم کرتا ہے، دماغ کا یہ اعلیٰ ترین حصہ DMN (آوارہ سوچوں کے نیٹ ورک) کی باگ ڈور اپنے ہاتھ میں لے لیتا ہے۔

*یہ حصہ فالتو سگنلز کو بلاک کرتا ہے اور تمام تر اعصابی طاقت کو اسی ایک ارادے اور سوچ پر مرکوز کر دیتا ہے۔

۲. اعصابی پلاسٹسٹی (Neuroplasticity):

جدید سائنس کا ایک بہت بڑا انکشاف **Neuroplasticity** کا قانون ہے۔ اس قانون کے مطابق:

> *"جو اعصابی خلیے ایک ساتھ فائر (Fire) ہوتے ہیں، وہ ایک ساتھ جڑ (Wire) جاتے ہیں۔"*

> جب اپ اپنے ذہن کو مسلسل ایک ہی سچے مقصد، ایک ہی فکری یکسوئی اور ایک ہی ارادے پر قائم رکھتے ہیں، تو اپ کے دماغ کا اعصابی خلیاتی ڈھانچہ (Brain Structure) طبیعیاتی طور پر بدلنا شروع ہو جاتا ہے۔ پرانے منفی، بکھرے ہوئے اور خوف پر مبنی اعصابی راستے کمزور ہو کر ختم ہونے لگتے ہیں، اور یکسوئی، سکون اور پختگی کے نئے اعصابی راستے (Neural Pathways) تشکیل پاتے ہیں۔

۳. نفسیاتی توازن: اندرونی کشمکش کا خاتمہ

نفسیاتی طور پر انسان کی بے چینی کا سب سے بڑا سبب **Cognitive Dissonance** (شناختی و تحریکی ٹکراؤ) ہوتا ہے۔

جب انسان اندر سے کچھ اور چاہتا ہو اور باہر کی زندگی میں کچھ اور دکھا رہا ہو، یا اس کے اندر دو متضاد خواہشیں (مثلاً باطنی سکون کی طلب اور مادی دنیا کا تکبر) آپس میں لڑ رہی ہوں، تو انسان کا نفسیاتی توازن بگڑ جاتا ہے۔ اس کے اندر مسلسل ایک بے نام خوف اور جرم کا احساس پنہاں رہتا ہے۔

"ارادہ" انسان کو اس نفسیاتی جنگ سے نجات دلاتی ہے:

* **ایک سمت کا تعین:** جب ارادہ پکا ہو جائے تو انسان کا اندرونی قطب نما (Internal Compass) ایک سمت میں قائم ہو جاتا ہے۔

* **فیصلوں میں آسانی:** جب مقصد واضح ہو، تو انسان کو روزمرہ زندگی کے ہزاروں بے کار اختیارات اور شک و شبہات میں الجھنا نہیں پڑتا۔ اس کے لیے "ہاں" اور "ناں" کا انتخاب بالکل شفاف ہو جاتا ہے۔

۴. کیمیائی توازن اور جسمانی صحت (Biochemistry of Intent)

ارادے اور مقصد کا اثر صرف ذہن تک محدود نہیں رہتا، بلکہ وہ انسانی جسم کی کیمیائی حالت (Biochemistry) کو بھی بدل دیتا ہے:

ذہنی حالت، جاری ہونے والے ہارمونز / کیمیکلز، جسمانی و نفسیاتی اثرات

بکھرا ہوا ارادہ / خوف / بے چینی کورٹیسول (Cortisol) اور ایڈریسرین (Adrenaline) بلڈ پریشر میں اضافہ، اعصابی کھنچاؤ، مدافعتی نظام کی کمزوری، باطنی بے چینی

پختہ ارادہ (عزم) / یکسوئی ڈوپامائن (Dopamine) اور اینڈورفنز (Endorphins) اندرونی اطمینان، اعصابی سکون، جسمانی توانائی اور کامل مرکز

جب اپ کا مقصد شفاف ہوتا ہے، تو جسمانی اعصاب پر سے بلاوجہ کا تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن متوازن ہوتی ہے، سانسوں میں گہرائی اور ٹھہراؤ آتا ہے، اور پورا جسم باطنی ارتقاء کے لیے ایک سازگار ماحول فراہم کرتا ہے۔

حاصلِ کلام

سائنس اور نیورو سائنس اس حقیقت کی تصدیق کرتی ہیں کہ "ارادہ" یا پختہ ارادہ کوئی محض خیالی یا جذباتی کیفیت نہیں ہے، بلکہ یہ انسان کے اعصاب، کیمیائی مادوں اور دماغی خلیوں کی اعلیٰ ترین اور منظم ترین حالت کا نام ہے۔

جب انسان اپنے ارادے کو سچائی اور منبعِ حقیقی کی طرف موڑتا ہے، تو اس کا دماغ اور جسم اس کا مخالف نہیں رہتا، بلکہ اس کے باطنی سفر میں اس کا سب سے بڑا مددگار اور آلہ بن جاتا ہے۔

نیت کی مقناطیسی طاقت اور قدرت کا قانون (قانونِ طلب)

جب انسان اپنے بکھراؤ کو سمیٹ کر ارادے کو ایک سمت دیتا ہے اور اس کے اعصاب و دماغ ایک نقطے پر یکسو ہو جاتے ہیں، تو اس کا اثر صرف اس کی اپنی ذات، باطن یا جسم تک محدود نہیں رہتا۔ اس مرحلے پر انسان کا رابطہ اس پوری کائنات کو چلانے والے ابدی اور طبعی قوانین سے قائم ہو جاتا ہے۔

اس کائنات کا ایک انتہائی گہرا اور اٹل قانون ہے جسے ہم قانونِ طلب (Law of Seeking) یا نیت کی مقناطیسی طاقت کہتے ہیں۔

۱. نیت: ایک خاموش فریکوئنسی (Vibration)

اس مادی دنیا میں جو کچھ ہمیں نظر آتا ہے، اگر اسے سائنسی بنیادوں پر بالکل آخری سطح پر جا کر دیکھا جائے تو وہ محض توانائی (Energy) اور ارتعاش (Vibrations) ہے۔ انسان کا ہر خیال، اس کا ہر جذباتی احساس اور اس کی نیت اپنے اندر ایک خاص فریکوئنسی رکھتی ہے۔

عام انسان کی نیت کی مثال ایک ایسے ریڈیو اسٹیشن کی سی ہے جس کی سوئنگ مسلسل بدل رہی ہو۔ کبھی اس کا سگنل ایک طرف ہوتا ہے، کبھی دوسری طرف۔ اس بکھراؤ اور مسلسل تغیر کی وجہ سے اس کی نیت کائنات کے اندر کوئی واضح لہر یا اثر پیدا نہیں کر پاتی۔

لیکن جب "ارادہ/ عزم" کے ذریعے انسان کی نیت بالکل خالص، شفاف اور پختہ ہو جاتی ہے:

* تو اس کی باطنی کیفیت میں ایک یکسانیت اور گہرائی آ جاتی ہے۔

* وہ کائنات کے اندر ایک مضبوط اور مسلسل فریکوئنسی خارج کرنے لگتا ہے۔

یہی خالص نیت ایک *باطنی مقناطیس (Spiritual Magnet)** کا روپ دھار لیتی ہے، جو اپنے مقصد کے لیے سازگار حالات، راستے اور غیبی وسائل کو اپنی طرف کھینچنا شروع کر دیتی ہے۔

۲. قانونِ طلب:

"جو تو ڈھونڈتا ہے، وہی تجھے ڈھونڈتا ہے"

قدرت کا قانون کبھی غلطی نہیں کرتا۔ نظامِ قدرت کا اصول ہے کہ جہاں سچی پیاس پیدا ہوتی ہے، وہاں پانی خود بخود اپنا راستہ بناتا ہے۔

کائنات کا یہ اصول دو بنیادی پہلوؤں پر قائم ہے:

الف) طلب کا خلوص (Purity of Intent)

اگر انسان کی طلب صرف دکھائی دینے والے فائدے، شہرت، یا اپنی "میں" (Ego) کو مطمئن کرنے کے لیے ہے، تو اس کی طلب کا دائرہ بہت محدود اور وقتی رہے گا۔ لیکن جب انسان کی نیت میں خالص پن آتا ہے یعنی وہ کسی دنیاوی لالچ کے بغیر صرف اور صرف سچائی، روحانی آزادی اور اپنے منبعِ حقیقی کو پانے کی طلب رکھتا ہے تو قدرت کا پورا نظام اس کی پشت پناہی کرنے لگتا ہے۔

ب) کوشش کی حد اور تسلیم کا آغاز

انسانی ذہن اکثر یہ سوچ کر پریشان ہوتا ہے کہ *"میرا روحانی سفر کیسے مکمل ہوگا؟ میں اپنی خامیوں سے کیسے پاک ہوں گا؟"*

قانونِ طلب کا سب سے بڑا راز یہ ہے کہ:

> انسان کا کام صرف سچی طلب اور پختہ نیت قائم کرنا ہے، راستے بنانا انسان کا نہیں بلکہ قدرت کا کام ہے۔

> جب طالب اپنی طرف سے خالص ارادے کا پہلا قدم اٹھاتا ہے، تو مطلوب (حق / سچائی) کی طرف سے سو قدم اس کی طرف بڑھتے ہیں۔ انسان کو اپنی محدود طاقت کے بل بوتے پر سب کچھ فتح نہیں کرنا پڑتا، بلکہ اپنی نیت کو سچا کر کے کائنات کے جاری بہاؤ کے سپرد (Surrender) کرنا ہوتا ہے۔

۳. باطنی مقناطیسیت کا عملی مشاہدہ

یہ نیت کی مقناطیسی طاقت روزمرہ کی زندگی اور باطنی تاریخ میں کس طرح کام کرتی ہے؟ اسے درج ذیل تین سطحوں پر دیکھا جا سکتا ہے:

1. دروازوں کا خود بخود کھلنا:

جب آپ کا ارادہ سچائی پر قائم ہو جاتا ہے، تو آپ کو ایسی کتابیں، ایسے خیالات، ایسے حالات اور ایسے بیدار لوگ ملنا شروع ہو جاتے ہیں جو آپ کی خودی کی بیداری میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ بظاہر یہ اتفاقات (Coincidences) لگتے ہیں، لیکن حقیقت میں یہ آپ کی خالص نیت کا کھینچاؤ ہوتا ہے۔

2. غیر ضروری رکاوٹوں کا چھٹ جانا:

جس طرح ایک تیز مقناطیس صرف لوہے کو اپنی طرف کھینچتا ہے اور فالتو مٹی کو چھوڑ دیتا ہے، بالکل اسی طرح جب آپ کی نیت خالص ہوتی ہے تو آپ کی زندگی سے غیر ضروری لوگ، فضول بحثیں اور بے کار کی دنیاوی الجھنیں خود بخود دور ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

3. خوف اور شک کا خاتمہ:

جس شخص کی نیت میں قدرت کا تعاون شامل ہو جائے، اس کے اندر سے یہ ڈر نکل جاتا ہے کہ "آگے کیا ہوگا؟" وہ اس بات پر کامل یقین رکھتا ہے کہ جس منبع نے اس کے اندر سچی طلب بیدار کی ہے، وہی منبع اسے منزل تک بھی پہنچائے گا۔

۴. نیت کو آلودگی سے بچانا

قانونِ طلب سے مکمل فائدہ اٹھانے کے لیے سب سے بڑا چیلنج اپنی نیت کو "انا کی آلودگی" سے بچانا ہے۔

اکثر خود شناسی کا مسافر اس راستے میں ایک بہت باریک دھوکے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ وہ ارادہ تو روحانی بیداری کا کرتے ہیں، لیکن آہستہ آہستہ ان کے اندر یہ غرور پیدا ہونے لگتا ہے کہ "میں دوسرے عام لوگوں سے زیادہ بیدار، زیادہ روحانی یا زیادہ سچا ہوں"۔

جیسے ہی نیت میں یہ "میں" اور خود پسندی شامل ہوتی ہے:

* باطنی مقناطیس کی طاقت ختم ہو جاتی ہے۔

* انسان دوبارہ کثرت اور انا کے دائرے میں جا گرتا ہے۔

* اس لیے نیت کا سچ یہی ہے کہ انسان اپنے ارادے کو پکا رکھے، مگر ساتھ ہی عاجزی اور عاری ہونے کے احساس کو کبھی ہاتھ سے نہ جانے دے۔

حاصلِ کلام

نیت انسان کی وہ خفیہ طاقت ہے جو خاموشی سے کام کرتی ہے لیکن کائنات کے گہرے ترین قوانین کو حرکت میں لے آتی ہے۔ جب انسان "ارادے/ عزم" کے ذریعے اپنی نیت کو خالص اور مقناطیسی بنا لیتا ہے، تو اسے راستوں کی فکر نہیں کرنی پڑتی۔ قدرت کا قانونِ طلب خود اس کے لیے عوحانی بیداری اور سچائی کے راستے کھول دیتا ہے۔

عملی زندگی میں ارادے کا اطلاق (امیدوں اور دکھاوے کا ترک)

جب ذہن کا بکھراؤ سمٹ جائے، اعصابی و نفسیاتی نظام یکسو ہو جائے اور نیت میں مقناطیسی سچائی پیدا ہو جائے، تو اس تمام تر فکری سفر کی حتمی کسوٹی انسان کی عملی اور روزمرہ زندگی بنتی ہے۔

اگر "نیت / عزم" (پختہ ارادے) کا اثر انسان کی روزمرہ کے رویوں، گفتگو، رشتوں اور فیصلوں میں نظر نہ آئے، تو وہ محض ایک خوبصورت فلسفہ یا ذہنی عیاشی بن کر رہ جاتا ہے۔ ارادے کی اصلیت کا امتحان پہاڑوں، غاروں یا تنہائی میں نہیں، بلکہ دنیا کے بازار، رشتوں کے نبھاؤ اور عملی زندگی کے شور و غل میں ہوتا ہے۔

عملی زندگی میں سچے ارادے کو قائم کرنے کے لیے انسان کو اپنے اندر دو بنیادی اور انقلابی قدم اٹھانے پڑتے ہیں: امیدوں کا ترک اور دکھاوے سے آزادی۔

امیدوں اور توقعات کے بوجھ کو کم کرنا

انسان کا زیادہ تر ذہنی تناؤ، غصہ، بددلی اور باطنی بکھراؤ اس بات سے پیدا ہوتا ہے کہ اس نے اپنے گرد موجود لوگوں، حالات اور دنیا سے بے شمار توقعات (**Expectations**) باندھ رکھی ہوتی ہیں۔

* انسان چاہتا ہے کہ لوگ اس کی بات کو سمجھیں، اس کی قدر کریں، اور اس کی مرضی کے مطابق چلیں۔

* وہ اپنے ہر اچھے عمل کے بدلے میں دنیا سے بدلے، تعریف یا وفاداری کا طالب ہوتا ہے۔

توقع کی حقیقت:

جب آپ دنیاوی اشیاء یا لوگوں سے امیدیں قائم کرتے ہیں، تو آپ اپنی اندرونی آزادی کا کنٹرول ان کے ہاتھوں میں دے دیتے ہیں۔ جیسے ہی کوئی شخص آپ کی توقع کے برعکس رویہ اختیار کرتا ہے، آپ کا اندورنی توازن بگڑ جاتا ہے اور ارادہ ڈگمگا جاتا ہے۔

ارادے کا عملی اطلاق یہ ہے:

سچائی کا مسافر دنیا کے تمام فرائض، رشتے اور ذمہ داریاں پوری ایمانداری اور محبت کے ساتھ نبھاتا ہے، لیکن وہ اپنی باطنی خوشی، سکون اور مقصدِ حیات کے لیے کسی بھی انسان کا مرہونِ منت نہیں ہوتا۔ وہ جانتا ہے کہ مخلوق خود عاجز ہے، اس لیے تمام تر امیدوں کا مرکز صرف اور صرف "منبعِ حقیقی" (ذاتِ مطلق) ہے۔

۲. دکھاوے اور دوغلی شخصیت سے آزادی

عام انسان کی زندگی کا ایک بڑا حصہ "دکھاوے" (Pretense) کا ڈرامہ رچانے میں ضائع ہو جاتا ہے۔ انسان اندر سے کچھ اور ہوتا ہے، لیکن دنیا کو دکھانے کے لیے ایک مصنوعی "پیکر" (Mask) پہن کر رکھتا ہے۔

دوغلا پن اور توانائی کا ضیاع:

* جب آپ باہر سے وہ بننے کی کوشش کرتے ہیں جو آپ اندر سے نہیں ہیں، تو اس مصنوعی ڈرامے کو قائم رکھنے کے لیے دماغ اور باطن کو بہت زیادہ طاقت خرچ کرنا پڑتی ہے۔

*یہ دوغلا پن آپ کے "عزم" (ارادے) کی تمام توانائی کو نچوڑ لیتا ہے، اور آپ کا وجود اندرونی طور پر تقسیم (Divide) ہو کر رہ جاتا ہے۔

بے ساختگی اور سچائی (Authenticity):

جب ارادہ عملی زندگی میں اترتا ہے، تو انسان کے اندر سے "لوگ کیا کہیں گے؟" کا خوف بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

* وہ دنیا کے سامنے کوئی مصنوعی روحانی، مذہبی یا اعلیٰ انسان بننے کا ڈرامہ نہیں کرتا۔

* وہ اندر اور باہر سے ایک ہو جاتا ہے بالکل سادہ، بے ساختہ، شفاف اور سچا۔

* اسے اپنی تعریف سے خوشی ہوتی ہے نہ تنقید سے تکلیف، کیونکہ اس کا ارادہ انسانوں سے داد وصول کرنا نہیں، بلکہ اپنے باطن کو سچ پر قائم رکھنا ہوتا ہے۔

۳. عملی دنیا میں ارادے کو قائم رکھنے کی ۳ چابیاں

روزمرہ کی بھاگ دوڑ میں اپنے ارادے کو ٹوٹنے سے بچانے کے لیے ان تین اصولوں پر عمل کرنا ضروری ہے:

1. ردِعمل سے آزادی (Non-Reaction):

جب حالات آپ کی مرضی کے خلاف ہوں یا لوگ آپ کے ساتھ غلط رویہ اختیار کریں، تو فوراً غصے یا جذباتی ردِعمل (Reaction) دینے کے بجائے چند سیکنڈ کی خاموشی اختیار کریں۔ یہ خاموشی آپ کے ارادے کی طاقت کو برقرار رکھتی ہے۔

2. بے غرض صالح عمل:

ہر کام اس لیے کریں کیونکہ وہ سچا اور درست ہے، نہ کہ اس لیے کہ اس کا نتیجہ آپ کی انا کو مطمئن کرے۔ جب عمل کا مقصد صرف نیت کی پاکیزگی ہو، تو کامیابی یا ناکامی دونوں صورتوں میں باطنی سکون قائم رہتا ہے۔

3. حضورِ قلب (Present Moment Awareness):

مستقبل کے لمبے تانے بانے بننے کے بجائے اس وقت جو کام آپ کے ہاتھ میں ہے خواہ وہ رزق کمانا ہو، کسی کی خدمت ہو یا خاموشی سے بیٹھنا ہو اس میں اپنا ۱۰۰ فیصد وجود شامل کر دیں۔ یہی ارادے کی عملی یکسوئی ہے۔

حاصلِ کلام

عملی زندگی میں ارادے کا اطلاق ہی دراصل انسان کی باطنی پختگی کا ثبوت ہے۔ جب انسان امیدوں کے بوجھ کو اتار پھینکتا ہے اور دکھاوے کی مصنوعی زندگی سے آزاد ہو کر سچائی پر قائم ہوتا ہے، تو اس کا ارادہ (عزم) چٹان کی طرح مضبوط ہو جاتا ہے۔

یہاں پہنچ کر اندرونی سفر کا پہلا مرحلہ ارادہ اور مقصد (تعین/ عزم) اپنے تمام تر ابواب سمیت مکمل ہوتا ہے۔ اب انسان کا وجود اس قابل ہو چکا ہے کہ وہ اپنے اس قائم شدہ ارادے کے بعد اگلی منزل یعنی توجہ، محویت اور بیداری (دھیان) کے سچے تجربے میں داخل ہو سکے۔

توجہ اور محویت (دھیان)

اب جبکہ ہمارا پہلا مرحلہ (**ارادہ اور مقصد / عزم، تعین**) مکمل ہو چکا ہے اور انسان کا ارادہ چٹان کی طرح پکا ہو چکا ہے، تو اب اگلا اہم قدم شروع ہوتا ہے:

** باہری شور سے اندرونی خاموشی تک (توجہ کیا ہے؟)

اگر ہم آج کے انسان کی زندگی پر ایک نظر ڈالیں، تو ایسا لگتا ہے جیسے ہر طرف ایک نہ ختم ہونے والا شور برپا ہے۔ صبح آنکھ کھلنے سے لے کر رات کو سونے تک، ہمارا ذہن کسی نہ کسی آواز، خبر، موبائل کی نوٹیفکیشن، یا خیالات کے تانے بانے میں الجھا رہتا ہے۔

لیکن کیا آپ نے کبھی سوچا کہ اس تمام باہری شور سے زیادہ خطرناک شور کون سا ہے؟

وہ شور ہے ہمارے اپنے اندر کا شور!

۱. "دھیان" یا "توجہ" کا واقعی مطلب کیا ہے؟

"دھیان" کوئی ایسی مشکل چیز نہیں ہے جس کے لیے آپ کو دنیا چھوڑ کر کسی جنگل میں جانا پڑے۔ عام فہم میں دھیان کا مطلب ہے: "اپنی پوری توجہ کے ساتھ اسی لمحے میں موجود ہونا۔"

آئیے اسے ایک روزمرہ کی مثال سے سمجھتے ہیں:

* فرض کیجیے آپ چائے پی رہے ہیں۔ اگر چائے پیتے وقت آپ کا ذہن کل کی پریشانی یا کل کے کاموں کے بارے میں سوچ رہا ہے، تو آپ صرف جسمانی طور پر چائے پی رہے ہیں آپ کی "توجہ" وہاں نہیں ہے۔

لیکن اگر آپ چائے کا ایک ایک گھونٹ اس کے ذائقے، اس کی گرمائش اور اس کے لمس کو محسوس کرتے ہوئے پی رہے ہیں، اور اس وقت ذہن میں کوئی دوسرا خیال نہیں ہے تو یہی *"دھیان"** ہے۔

یعنی، آپ جو بھی کام کریں، اس میں آپ کا پورا وجود شامل ہو جائے۔

۲. ہماری توجہ کہاں ضائع ہو رہی ہے؟

آج کا انسان ہر وقت تھکا تھکا کیوں رہتا ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہماری توجہ **(Attention)** ایک جگہ نہیں ٹھہرتی۔

ہمارا ذہن ایک ہی وقت میں تین جگہوں پر بٹا ہوتا ہے:

1. ماضی کے پچھتاوے: *"کاش میں نے ایسا نہ کیا ہوتا..."*

2. مستقبل کا ڈر: *"اگر کل کو ایسا ہو گیا تو کیا ہوگا؟"*

3. لوگوں کی فکر: *"فلاں شخص نے میرے بارے میں کیا سوچا؟"*

نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہمارا "آج" اور "یہ لمحہ" ہمارے ہاتھ سے نکل جاتا ہے۔ ہم جی تو رہے ہوتے ہیں، مگر آدھے ادھورے۔ بالکل ایسے جیسے کوئی انسان گاڑی تو چلا رہا ہو لیکن اس کی آنکھیں سڑک پر ہونے کے بجائے موبائل کی اسکرین پر ہوں۔ ایسا ڈرائیور کبھی بھی حادثے کا شکار ہو سکتا ہے۔ اسی طرح جب ہماری توجہ زندگی سے ہٹ جاتی ہے، تو ہمارے اندر بے چینی اور ذہنی دباؤ جنم لیتا ہے۔

۳. باہری شور سے اندرونی خاموشی کی طرف پہلا قدم

دھیان یا توجہ کا سفر شروع کرنے کے لیے آپ کو اپنے خیالات سے لڑنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اکثر لوگ یہ غلطی کرتے ہیں کہ وہ اپنے خیالات کو زبردستی روکنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ذہن ایک بچے کی طرح ہے آپ اسے جتنا زبردستی روکیں گے، وہ اتنا ہی زیادہ ضدی ہوگا!

توجہ کو قائم کرنے کا پہلا اور سادہ طریقہ یہ ہے: "صرف دیکھنے والے بن جائیں۔"

* جب آپ کے اندر کوئی غصہ، خوف یا پریشانی کا خیال آئے، تو اس خیال کا حصہ نہ بنیں۔

* اس کے ساتھ الجھنے کے بجائے ایسے دیکھیے جیسے آپ سڑک کے کنارے کھڑے ہو کر گزرتی ہوئی گاڑیوں کو دیکھتے ہیں۔

* گاڑیاں آرہی ہیں اور جا رہی ہیں، لیکن آپ خاموشی سے کنارے پر کھڑے ہیں۔

جب آپ اپنے خیالات کو بغیر کسی پسند یا ناپسند کے صرف خاموشی سے دیکھنا شروع کرتے ہیں، تو دھیرے دھیرے ان خیالات کی طاقت ختم ہونے لگتی ہے، اور آپ کے اندر ایک گہری خاموشی اور سکون جنم لینے لگتا ہے۔

حاصلِ کلام

توجہ یا دھیان کوئی کرامت نہیں، بلکہ انسان کی فطری حالت ہے۔ جب آپ باہر کی دنیا کے شور اور اپنے اندر کے خیالات کے طوفان سے اپنی توجہ کو ہٹا کر اس "موجودہ لمحے" پر لاتے ہیں، تو آپ کو اپنے ہی اندر سکون کا ایک ایسا چشمہ ملتا ہے جو باہری شور سے بالکل پاک ہوتا ہے۔

خیالات کا ریلہ اور بیدار دیکھنے والا

کیا آپ نے کبھی نوٹس کیا ہے کہ جب آپ خاموش بیٹھتے ہیں، تو آپ کے اندر خیالات کی ایک ندی بہنا شروع ہو جاتی ہے؟

ایک خیال آتا ہے، وہ دوسرے خیال کو جنم دیتا ہے، دوسرا تیسرے کو اور دیکھتے ہی دیکھتے آپ سوچوں کی ایک ایسی دنیا میں پہنچ جاتے ہیں جس کا اس موجودہ لمحے سے کوئی تعلق ہی نہیں ہوتا۔ اسے ہم کہتے ہیں "خیالات کا ریلہ"۔

اکثر لوگ اس ریلے سے تنگ آکر سوچوں سے لڑنا شروع کر دیتے ہیں۔ لیکن سچائی یہ ہے کہ خیالات سے لڑنا ایسا ہی ہے جیسے پانی پر پانی سے لکیریں کھینچنا !

۱. خیالات کے ریلے کی سادہ حقیقت

خیالات کوئی بری چیز نہیں ہیں، یہ ہمارے ذہن کا ایک قدرتی عمل ہیں۔ بالکل ایسے ہی جیسے ہمارے پھیپھڑوں کا کام سانس لینا ہے اور دل کا کام دھڑکنا ہے، ویسے ہی ہمارے دماغ کا کام خیالات پیدا کرنا ہے۔

مسئلہ خیالات کا ہونا نہیں ہے، مسئلہ یہ ہے کہ ہم ہر خیال کے ساتھ بہہ جاتے ہیں۔

* فرض کیجیے آپ ریلوے اسٹیشن کے پلیٹ فارم پر کھڑے ہیں۔ آپ کے سامنے سے تیز رفتار ٹرینیں (گاڑیاں) گزر رہی ہیں۔

* اگر آپ خاموشی سے پلیٹ فارم پر کھڑے رہیں، تو ٹرینیں آئیں گی اور چلی جائیں گی آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔

* لیکن اگر آپ ہر گزرتی ہوئی ٹرین کے آگے چھلانگ لگا دیں یا اس کے پیچھے بھاگنا شروع کر دیں، تو آپ کا زخمی ہونا طے ہے۔

ہمارے خیالات بھی بالکل ان ٹرینوں کی طرح ہیں۔ جب بھی کوئی منفی، خوفناک یا پرانا خیال آتا ہے، ہم اس گاڑی میں سوار ہو جاتے ہیں اور وہ ہمیں پریشانی کے سفر پر لے جاتی ہے۔ **دھیان کا مطلب یہ ہے کہ گاڑی میں سوار نہیں ہونا، بلکہ خاموشی سے پلیٹ فارم پر کھڑے رہنا ہے۔**

۲. "بیدار دیکھنے والا" (The Observer) کون ہے؟

یہاں ایک بہت پیارا اور گہرا نقطہ آتا ہے جسے ہر عام انسان آسانی سے سمجھ سکتا ہے۔

اگر آپ غور کریں، تو آپ کی ذات کے دو حصے ہیں:

1. ایک وہ جو سوچ رہا ہے: (آپ کا ذہن، جو ہر وقت کوئی نہ کوئی خیال بن رہا ہے)۔

2. ایک وہ جو اس سوچ کو دیکھ رہا ہے: (آپ کے اندر کی خاموش بیداری)۔

مثال کے طور پر: جب آپ کو غصہ آتا ہے، تو آپ کا ذہن غصے سے بھرا ہوتا ہے۔ لیکن آپ کے اندر کوئی ہے جو یہ جانتا ہے کہ *"مجھے اس وقت غصہ آرہا ہے"*۔

جو یہ جان رہا ہے، وہی "بیدار دیکھنے والا" ہے!

* خیالات بدلتے رہتے ہیں کبھی خوشی کا خیال، کبھی غمی کا، کبھی امید کا، کبھی مایوسی کا۔

* لیکن وہ "دیکھنے والا" کبھی نہیں بدلتا۔ وہ بچپن میں بھی وہی تھا، آج بھی وہی ہے، اور کل بھی وہی رہے گا۔

۳. دیکھنے والے کی طاقت: خیالات کی خود بخود خاموشی

جب آپ اپنے اندر اس "بیدار دیکھنے والے" کے ساتھ جڑ جاتے ہیں، تو ایک معجزہ نما تبدیلی آتی ہے۔

آپ کو اپنے خیالات کو زبردستی روکنے یا دبانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ آپ کو صرف اتنا کرنا ہوتا ہے کہ جب بھی کوئی خیال آئے خواہ وہ کتنا ہی برا یا اچھا کیوں نہ ہو آپ بس مسکرا کر اپنے اندر کہیں:

> *"میں دیکھ رہا ہوں کہ یہ خیال آ رہا ہے..."*

> جیسے ہی آپ خیال کے تماشائی (**Observer**) بنتے ہیں، آپ اس خیال کو اپنی توانائی دینا بند کر دیتے ہیں۔ اور جس خیال کو توانائی نہ ملے، وہ چند سیکنڈز میں غائب ہو جاتا ہے۔

بالکل ایسے ہی جیسے اگر آپ کسی مہمان سے بات نہ کریں اور اس کی طرف نہ دیکھیں، تو وہ خود ہی اٹھ کر چلا جاتا ہے !

حاصلِ کلام

آپ اپنے خیالات نہیں ہیں، آپ ان خیالات کو دیکھنے والی "خاموش بیداری" ہیں۔ جب آپ ذہن کے ریلے میں بہنے کے بجائے اس بیدار دیکھنے والے کی حالت میں ٹھہرنا سیکھ جاتے ہیں، تو اندر کا طوفان خود بخود تھم جاتا ہے اور آپ کے اندر دھیان کی سچی بنیاد قائم ہو جاتی ہے۔

"فلو اسٹیٹ" (Flow State) کام میں محویت اور سکون

روزمرہ کی زندگی میں ہم اکثر ایسے لمحوں سے گزرتے ہیں جب وقت گزرنے کا احساس ہی ختم ہو جاتا ہے۔ کسی فنکار کو تصویر بناتے دیکھیے، کسی معمار کو عمارت کا نقشہ تراشتے دیکھیے، یا پھر کسی باغبان کو پودوں کی گوڈی کرتے دیکھیے۔ ایسے لمحوں میں وہ جو بھی کام کر رہے ہوتے ہیں، اس میں اتنی گہرائی سے اتر جاتے ہیں کہ ان کے ارد گرد کا شور، دنیا کے جھنجھٹ اور یہاں تک کہ ان کے اپنے اندر کی سوچیں بھی دم توڑ دیتی ہیں۔

یہ حالت کوئی نایاب معجزہ نہیں، بلکہ انسان کی باطنی یکسوئی کی ایک انتہائی قدرتی اور خوبصورت شکل ہے۔ جدید سائنسی اور نفسیاتی زبان میں اسے "فلو اسٹیٹ" (Flow State) یا "روانی کی حالت" کہا جاتا ہے، جبکہ باطنی اور سچے فہم میں اسے "کام میں محویت اور سکون" کا نام دیا جاتا ہے۔

دھیان یا توجہ کا سفر صرف آنکھیں بند کر کے ایک جگہ بیٹھنے کا نام نہیں ہے۔ اگر ہمارا دھیان ہماری عملی زندگی، ہمارے کام اور ہمارے روزمرہ کے افعال میں نہ اترے، تو وہ ادھورا رہتا ہے۔ فلو اسٹیٹ وہ مقام ہے جہاں انسان کا کام ہی اس کی عبادت، اس کا مراقبہ اور اس کے باطنی سکون کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

۱. "فلو اسٹیٹ" کا مطلب

"فلو" (Flow) کا انگریزی میں مطلب ہوتا ہے "بہاؤ" بالکل کسی ندیا یا ندی کے پانی کی طرح جو بغیر کسی رکاوٹ، کھنچاؤ یا زبردستی کے اپنے راستے پر روانی سے بہتا چلا جاتا ہے۔

جب انسان کسی کام میں اس حد تک غرق ہو جاتا ہے کہ:

* اس کے اندر کی ضدی "میں" (انا) کچھ دیر کے لیے خاموش ہو جاتی ہے۔

* اسے اس بات کا خوف نہیں رہتا کہ "اس کام کا نتیجہ کیا نکلے گا؟"

وہ ماضی کے پچھتاووں اور مستقبل کی فکروں سے کٹ کر مکمل طور پر *"اسی لمحے"** میں قائم ہو جاتا ہے۔

تو اس حالت کو ہم فلو اسٹیٹ کہتے ہیں۔ اس وقت انسان اور اس کا کام دو الگ چیزیں نہیں رہتے، بلکہ دونوں مل کر ایک ہو جاتے ہیں۔ کام کرنے والا کام میں اس طرح حل ہو جاتا ہے جیسے چینی پانی میں گھل جاتی ہے۔

ایک عام مثال سے سمجھیے:

فرش کی صفائی کرتے ہوئے ایک عام انسان اور دھیان میں ڈوبے ہوئے انسان میں کیا فرق ہوتا ہے؟

* عام انسان: وہ فرش پر جھاڑو لگاتے ہوئے سوچ رہا ہوتا ہے کہ "آج رات کھانے میں کیا بنے گا؟"، "فلاں شخص نے مجھے وہ بات کیوں کہی؟"، "یہ صفائی کا کام کتنا کوفت زدہ ہے!"۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جسم صفائی کر رہا ہوتا ہے اور ذہن کسی اور دنیا میں دھکے کھا رہا ہوتا ہے۔ کام ایک بوجھ بن جاتا ہے۔

* محو انسان (فلو اسٹیٹ میں): وہ جھاڑو کے ایک ایک ہاتھ کو پوری توجہ سے دیکھتا ہے۔ وہ صفائی کے ہر حرکت کو محسوس کرتا ہے۔ اس کے لیے وہ لمحہ اور وہ فرش ہی پوری کائنات بن جاتے ہیں۔ اس وقت اس کے اندر کوئی بوجھ نہیں ہوتا، کوئی تھکن نہیں ہوتی، بلکہ ایک عجب قسم کا باطنی سکون اور لذت ہوتی ہے۔

۲. جب "میں" مٹتی ہے تو روانی آتی ہے

ہماری زندگی میں سب سے بڑی رکاوٹ، سب سے بڑا بوجھ اور ہر قسم کے ذہنی تناؤ کی جڑ ہماری اپنی "انا" (Ego / ضدی میں) ہے۔

جب بھی ہم کوئی کام کرتے ہیں، تو ہماری "میں" بیچ میں آکر دو بنیادی سوال کھڑے کر دیتی ہے:

1. *"اس کام سے مجھے کیا فائدہ ملے گا؟"* (لالچ)

2. *"اگر یہ کام صحیح نہ ہوا تو لوگ کیا کہیں گے؟"* (خوف)

ان دو سوالوں کی وجہ سے انسان کا ذہن ہر وقت تناؤ، دباؤ اور بے چینی میں رہتا ہے۔ فنکار کی انگلی کانپنے لگتی ہے، بولنے والے کی زبان لڑکھڑانے لگتی ہے اور کام کرنے والے کی توانائی ضائع ہونے لگتی ہے۔

لیکن جیسے ہی انسان فلو اسٹیٹ میں داخل ہوتا ہے:

*یہ لالچ اور خوف کا شور بند ہو جاتا ہے۔

* "میں کر رہا ہوں" کا احساس ختم ہو کر "کام ہو رہا ہے" کی روانی میں بدل جاتا ہے۔

* جب اندر سے "میں" کا بوجھ اترتا ہے، تو جسم اور اعصاب اتنے ہلکے پھلکے ہو جاتے ہیں کہ کام بغیر کسی مشقت اور بغیر کسی تھکن کے خود بخود ہونے لگتا ہے۔

یہی وہ حالت ہے جہاں انسان کو کام کرتے ہوئے تھکن نہیں ہوتی، بلکہ کام ہی اس کی تمام تر تھکن کو دور کر کے اس کے باطن کو تازہ دم کر دیتا ہے۔

۳. فلو اسٹیٹ کی سائنسی اور نفسیاتی حقیقت

اگر ہم اس حالت کو جدید سائنس اور نفسیات کے چشمے سے دیکھیں، تو سائنس دانوں نے بھی اس باطنی سچائی کی مکمل تصدیق کی ہے۔

۱. دماغی لہروں کا توازن (Brain Waves):

عام زندگی میں ہمارا دماغ شدید بے چینی کی لہروں (Beta Waves) پر کام کر رہا ہوتا ہے، جہاں ہر وقت خیالات کی بھگدڑ مچی ہوتی ہے۔ لیکن جیسے ہی انسان فلو اسٹیٹ یعنی کامل محویت میں داخل ہوتا ہے:

* دماغ کی لہریں دھیمی اور پرسکون ہو جاتی ہیں (Alpha اور Theta Waves)۔

*یہ وہی لہریں ہیں جو انسان کو گہرے مراقبے، آرام اور باطنی خوشی کے وقت حاصل ہوتی ہیں۔

۲. اعصابی کیمیائی مادے (Brain Chemistry):

فلو اسٹیٹ کے دوران دماغ کے اندر فطری طور پر ایسے کیمیائی مادے جاری ہوتے ہیں جو انسان کو گہرا سکون، خوشی اور یکسوئی دیتے ہیں:

* **ڈوپامائن (Dopamine):** جو انسان کی توجہ کو ایک جگہ پر جمائے رکھتا ہے اور کام میں لذت پیدا کرتا ہے۔

* **اینڈورفنز (Endorphins):** جو جسم کے اندر ہر قسم کے تناؤ، درد اور تھکن کو ختم کر دیتے ہیں۔

* انانڈامائیڈ (Anandamide): یہ سنسکرت کے لفظ "آنند" (یعنی کامل باطنی مسرت) سے ماخوذ ہے۔ یہ کیمیکل انسان کے اندر سے خوف کو مٹا کر تخلیقی صلاحیتوں کو بیدار کر دیتا ہے۔

۳. وقت کا رک جانا (Time Distortion):

نفسیاتی طور پر، فلو اسٹیٹ کا سب سے واضح نشان یہ ہے کہ انسان کے لیے وقت کا احساس بدل جاتا ہے۔ گھنٹوں کا کام منٹوں میں محسوس ہوتا ہے۔ انسان کو پتہ ہی نہیں چلتا کہ دن کب ڈھلا اور شام کب ہوئی۔ یہ اس بات کا ثبوت ہوتا ہے کہ اس کا ذہن گھڑی کی سوئیوں اور ماضی و مستقبل کے وہم سے نکل کر ابدی حال (Present Moment) میں اتر چکا ہے۔

۴. روزمرہ زندگی میں فلو اسٹیٹ کیسے حاصل کی جائے؟

اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ یہ روانی اور محویت صرف کسی فنکار، شاعر یا کھلاڑی کو ہی حاصل ہو سکتی ہے۔ یہ ایک بہت بڑی غلط فہمی ہے۔ ایک عام انسان اپنی روزمرہ کی سادگی میں، چاہے وہ دکان پر بیٹھا ہو، کھانا پکا رہا ہو، دفتر کا کام کر رہا ہو یا سڑک پر چل رہا ہو اس حالت کو باآسانی حاصل کر سکتا ہے۔

اس کے لیے درج ذیل ۳ سادہ اور عملی اصولوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنانا پڑتا ہے:

الف) کام اور صلاحیت کا توازن (Challenge-Skill Balance)

اگر کام بہت زیادہ مشکل ہو تو انسان کے اندر خوف پیدا ہوتا ہے۔ اگر کام بہت زیادہ آسان اور یکسانیت زدہ ہو تو انسان کے اندر اکتاہٹ (Boredom) پیدا ہوتی ہے۔

* فلو اسٹیٹ ان دونوں کے بالکل بیچ میں جنم لیتی ہے۔

* اپنے ہر چھوٹے بڑے کام کو ایک ہلکے پھلکے چیلنج کی طرح لیجیے۔ اگر آپ برتن بھی دھو رہے ہیں، تو اسے صفائی اور نفاست کا ایک نیا معیار دینے کی کوشش کیجیے تاکہ آپ کا ذہن اس میں مکمل طور پر مشغول ہو سکے۔

ب) باہری اور اندرونی خلل (Distractions) کا خاتمہ

آج کے انسان کا سب سے بڑا دشمن اس کا بکھراؤ ہے۔ ایک طرف موبائل فون کا مسلسل شور ہے اور دوسری طرف ایک وقت میں دس کام کرنے (Multitasking) کی عادت۔

* جب بھی کوئی کام شروع کریں، کچھ دیر کے لیے تمام باہری شور اور موبائل کے سگنلز کو بند کر دیجیے۔

ایک وقت میں صرف *ایک کام** کیجیے۔ دو جگہوں پر بٹا ہوا ذہن کبھی بھی محویت اور سکون کے ذائقے کو نہیں چکھ سکتا۔

ج) نتائج کی فکر سے آزادی (Outcome Independence)

جب تک آپ کام کرتے ہوئے اس کے نتیجے کے بارے میں سوچتے رہیں گے کہ "مجھے اس کا کیا بدلہ ملے گا؟"، تب تک آپ کا ذہن بے چین رہے گا۔

کام کے دوران اپنے مقصد کو سچا رکھیے، لیکن کام کے لمحے میں تمام تر توجہ صرف اور صرف *عمل (Process)** پر لگا دیجیے۔

*نتائج کو کائنات کے مالک اور قدرت کے سپرد کر دیجیے۔ جب نتیجے کی فکر ختم ہوتی ہے، تو کام میں الہیٰ روانی اور باطنی سکون خود بخود اتر آتا ہے۔

۵. باطنی بیداری کا ذریعہ: کام ہی مراقبہ ہے

باطنی سفر کا ایک بہت بڑا راز یہ ہے کہ حقیقی روحانیت انسان کو زندگی کے فرائض سے دور نہیں کرتی، بلکہ اس کے ہر عمل کو باطنی بیداری کا ذریعہ بنا دیتی ہے۔

جب آپ پوری محویت اور سکون کے ساتھ کوئی کام کرتے ہیں:

* تو آپ کو الگ سے آنکھیں بند کر کے سکون تلاش کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔

* آپ کے ہاتھ کام میں مصروف ہوتے ہیں اور آپ کا باطن خاموشی اور توحید کے ابدی سکون میں ڈوبا ہوتا ہے۔

* آپ کا ہر سانس، آپ کی ہر حرکت اور آپ کی ہر کوشش ایک بیدار انسان کا نغمہ بن جاتی ہے۔

حاصلِ کلام

"فلو اسٹیٹ" یا کام میں محویت کوئی پراسرار چیز نہیں ہے، بلکہ یہ اپنے اندر کے شور کو خاموش کر کے اس موجودہ لمحے میں پوری طرح جینے کی حالت کا نام ہے۔

جب انسان نتائج کا خوف اور اپنی "میں" کا بوجھ اتار کر اپنے کام میں حل ہو جاتا ہے، تو اس کے کام میں ایک عجیب نفاست، روانی اور برکت پیدا ہوتی ہے۔ اور یہی وہ مقام ہے جہاں باہری کام اور اندرونی سکون اپس میں مل کر ایک ہو جاتے ہیں۔

روزمرہ زندگی میں دھیان

(سانس، کام اور رشتوں میں یکسوئی)

اکثر لوگ دھیان، توجہ اور روحانی/اندرونی بیداری کو ایک ایسی شئے سمجھتے ہیں جو صرف خانقاہوں، مراقبے کے مراکز، یا تنہائی کی نشستوں تک محدود ہے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ شاید آنکھیں بند کر کے ایک مخصوص نشست میں بیٹھنا ہی روحانی بیداری کا واحد ذریعہ ہے، اور جیسے ہی وہ اس نشست سے اٹھ کر اپنی عام زندگی، گھر کے کاموں، دکان، دفتر، اور رشتوں کی الجھنوں میں واپس آتے ہیں، ان کا باطنی سکون ختم ہو جاتا ہے۔

یہ ایک بہت بڑی غلط فہمی ہے۔

حقیقی دھیان وہ نہیں جو صرف آنکھیں بند کر کے حاصل ہو، بلکہ حقیقی دھیان وہ ہے جو کھلی آنکھوں کے ساتھ زندگی کے ہر لمحے میں قائم رہے۔ اگر آپ کا باطنی سکون صرف تنہائی کا محتاج ہے اور دنیا کے ذرا سے شور سے بکھر جاتا ہے، تو وہ سکون نہیں بلکہ ایک عارضی پناہ گاہ ہے۔

اس باب کا مقصد یہ سمجھنا ہے کہ ہم کس طرح اپنے روزمرہ کے عام ترین افعال جیسے سانس لینا، روزمرہ کے کام کاج کرنا، اور انسانوں کے ساتھ رشتوں کو نبھانا۔

کو دھیان اور محویت کا ذریعہ بنا سکتے ہیں، تاکہ ہماری پوری زندگی ایک مسلسل اور ابدی یکسوئی کا روپ دھار لے۔

۱. سانس: اپنے آپ سے جڑنے کا سب سے آسان اور ابدی پل

اگر آپ سے پوچھا جائے کہ اس کائنات میں وہ کون سی چیز ہے جو آپ کی پیدائش کے پہلے لمحے سے لے کر آپ کی موت کے آخری لمحے تک آپ کے ساتھ بغیر ایک سیکنڈ کے وقفے کے چل رہی ہے؟

وہ آپ کی سانس ہے۔

ہماری سانس صرف جسم کو آکسیجن فراہم کرنے کا ذریعہ نہیں ہے، بلکہ یہ ہمارے جسم اور ہمارے باطنی وجود (روح/بیداری) کے درمیان ایک انتہائی شفاف اور زندہ پل (Bridge) ہے۔

الف) سانس اور ذہنی کیفیات کا گہرا تعلق

اگر آپ غور کریں، تو آپ کے ذہن کی ہر حالت کا اثر آپ کی سانس کی رفتار اور انداز پر فوراً پڑتا ہے:

* جب آپ غصے یا بے چینی میں ہوتے ہیں: آپ کی سانسیں تیز، ادھوری اور بے ترتیب ہو جاتی ہیں۔

* جب آپ خوفزدہ ہوتے ہیں: آپ کی سانس رکنے لگتی ہے یا اس کا توازن بگڑ جاتا ہے۔

* جب آپ پرسکون اور خوش ہوتے ہیں: آپ کی سانسیں گہری، دھیمی اور ایک تال (Rhythm) میں بہتی ہیں۔

جس طرح ذہن کی حالت سانس کو بدلتی ہے، بالکل اسی طرح سانس پر توجہ دینے سے ذہن کی حالت کو بھی بدلا جا سکتا ہے!

ب) سانس کے ذریعے دھیان کا عملی طریقہ

روزمرہ زندگی میں سانس پر دھیان دینے کے لیے آپ کو کوئی خاص وقت نکالنے کی ضرورت نہیں۔ آپ بس میں سفر کر رہے ہوں، دفتر میں اپنی میز پر بیٹھے ہوں، یا گلی سے گزر رہے ہوں آپ ہر جگہ اس کا تجربہ کر سکتے ہیں:

1. سانس کا مشاہدہ (Breath Awareness):

کچھ دیر کے لیے اپنی توجہ کو اپنی ناک کے نتھنوں پر لائیے۔ محسوس کیجیے کہ جب ہوا اندر جاتی ہے تو اس میں ایک سوندھی اور ٹھنڈی حس ہوتی ہے، اور جب ہوا باہر نکلتی ہے تو وہ تھوڑی گرم ہوتی ہے۔

2. کوئی زبردستی نہیں:

سانس کو زبردستی لمبا یا گہرا کرنے کی کوشش نہ کریں۔ سانس جیسے آ رہی ہے اور جیسے جا رہی ہے، اسے بالکل ویسے ہی خاموشی سے دیکھیں۔

3. خیالات کی خاموشی:

جیسے ہی آپ کی توجہ اپنی سانس کے آنے جانے پر جمتی ہے، آپ کا ذہن فوراً ماضی اور مستقبل کے وہم سے نکل کر اس موجودہ لمحے میں اتر آتا ہے۔

سانس ہمیشہ "اب" (Present Moment) میں ہوتی ہے۔ نہ سانس ماضی میں لی جا سکتی ہے اور نہ مستقبل میں۔ اس لیے جیسے ہی آپ اپنی سانس کے ساتھ جڑتے ہیں، آپ خود بخود اس لمحے کے ابدی سکون میں داخل ہو جاتے ہیں۔

۲. کام میں یکسوئی: روزمرہ کی سادگی کو مراقبہ بنانا

عام طور پر ہم اپنے کاموں کو دو حصوں میں بانٹ دیتے ہیں: "اہم کام" اور "غیر اہم کام"۔

* ہم سمجھتے ہیں کہ عبادت کرنا، مطالعہ کرنا یا کوئی بڑا فیصلہ کرنا اہم کام ہے۔

* جبکہ برتن دھونا، سڑک پر چلنا، سبزی کاٹنا یا کپڑے طے کرنا غیر اہم یا کوفت زدہ کام ہیں۔

یہی وہ تقسیم ہے جو ہمارے ذہن کو بے چین کرتی ہے۔ باطنی بیداری کی نظر میں کوئی کام چھوٹا یا بڑا، اہم یا غیر اہم نہیں ہوتا اہم صرف وہ "توجہ" ہوتی ہے جو آپ اس کام کو دیتے ہیں۔

الف) "ایک وقت میں صرف ایک کام" کا اصول

آج کی دنیا نے ہمیں "ملٹی ٹاسکنگ" (یک وقت میں کئی کام کرنے) کی ایک ایسی بیماری میں بتلا کر دیا ہے جو ہماری ذہنی توانائی کو نچوڑ لیتی ہے۔ ہم کھانا کھاتے ہوئے موبائل پر خبریں دیکھ رہے ہوتے ہیں، اور ساتھ ہی کل کے کاموں کی فکر کر رہے ہوتے ہیں۔

اس بکھراؤ کو ختم کرنے کے لیے دھیان کا بنیادی اصول یہ ہے:

* جب آپ کھانا کھا رہے ہوں: تو صرف کھانا کھائیے۔ نوالے کے ذائقے، اس کی رنگت، اور اس کے لمس کو پوری توجہ سے محسوس کیجیے اس وقت دنیا کا کوئی دوسرا کام موجود نہیں ہونا چاہیے۔

* جب آپ چل رہے ہوں: تو اپنے قدموں کی زمین سے چھونے کی حس کو محسوس کیجیے ہر قدم کو ایک بیدار قدم بنائیے۔

* جب آپ برتن دھو رہے ہوں: تو پانی کے بہاؤ، صابن کی جھاگ اور برتن کی چمک پر اپنی پوری توجہ لگا دیجیے۔

جب آپ اپنے ہر چھوٹے سے چھوٹے کام کو اس کی تمام تر جزئیات کے ساتھ پوری محویت سے کرتے ہیں، تو وہی سادہ سا کام آپ کا سب سے گہرا مراقبہ اور باطنی سکون بن جاتا ہے۔

۳. رشتوں میں دھیان: سچی سماعت اور انا کا ترک

انسان کی باطنی پختگی کا سب سے بڑا اور واقعی امتحان اس کے وہ رشتے ہیں جن کے ساتھ وہ روزمرہ کی زندگی گزارتا ہے۔ ہم اکثر اپنے رشتوں میں بے چینی، تلخی اور ٹکراؤ کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟

اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ہم رشتوں میں بھی بغیر دھیان کے جیتے ہیں۔

الف) سننا بمقابلہ سچی سماعت (Listening vs True Hearing)

جب ہم سے کوئی دوسرا شخص (ہماری بیوی، شوہر، بچہ، دوست یا والد) بات کر رہا ہوتا ہے، تو ہم سچ مچ اس کی بات نہیں سن رہے ہوتے۔ ہم صرف اس بات کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں کہ وہ کب خاموش ہو اور ہم اپنا جواب (یا اپنا دفاع) اس کے سامنے رکھ سکیں!

ہم نے ذہن میں پہلے سے ہی اس شخص کے بارے میں ایک امیج (تصویر) بنا رکھی ہوتی ہے، اور ہم اس کی بات کو اسی پرانی تصویر کے چشمے سے دیکھتے ہیں۔

رشتوں میں دھیان کا مطلب یہ ہے:

* جب کوئی اپ سے بات کرے، تو اپنے تمام پچھلے نظریات اور جواب دینے کی جلدی کو ایک طرف ہٹا دیں۔

*اس شخص کی بات کو اس کے الفاظ، اس کے لہجے اور اس کے جذبات سمیت *پوری خالی ذہنی توجہ** کے ساتھ سنیں۔*

* جب آپ کسی انسان کو اپنی مکمل، غیر مشروط اور بیدار توجہ دیتے ہیں، تو یہ توجہ اس انسان کے لیے دنیا کا سب سے بڑا تحفہ بن جاتی ہے۔ تلخیاں فوراً پگھلنے لگتی ہیں اور رشتوں میں گہری محبت اور تفہیم پیدا ہوتی ہے۔

ب) ردِعمل (Reaction) اور بیدار جواب (Response) میں فرق

جب رشتوں میں کوئی ناگوار بات ہوتی ہے یا حالات خلافِ مرضی ہوتے ہیں، تو غیر بیدار انسان فوراً ردِ عمل (React) دیتا ہے۔ غصے کے بدلے غصہ، طنز کے بدلے طنز۔ یہ رویہ باطنی توانائی کو تباہ کر دیتا ہے۔

دھیان میں جینے والا انسان ردِ عمل دینے کے بجائے چند سیکنڈز کا وقفہ (Pause) لیتا ہے:

1. وہ اپنے اندر اٹھنے والے غصے یا دکھ کی لہر کو خاموشی سے دیکھتا ہے۔

2. وہ اپنے اعصاب کو پر سکون رکھتا ہے۔

3. اور پھر وہ ایک بیدار، سنجیدہ اور پر خلوص جواب (Respond) دیتا ہے۔

یہ چند سیکنڈز کا وقفہ ہی انسان کی "انا" کے غلبے کو توڑتا ہے اور رشتوں کو بکھرنے سے بچا لیتا ہے۔

۴. روزمرہ زندگی کے ۳ عملی مشقیں

اپنی عام اور مصروفیات سے بھری زندگی میں دھیان کے اس تسلسل کو برقرار رکھنے کے لیے درج ذیل ۳ انتہائی سادہ اور عملی عادات کو اپنایا جا سکتا ہے:

۱. "مائیکرو پاز" (Micro-Pauses) دن بھر میں چند سیکنڈز کی خاموشی

ہر دو سے تین گھنٹے کے بعد، آپ جو بھی کام کر رہے ہوں، چند سیکنڈز کے لیے رک جائیں۔

* اپنی آنکھیں بند کریں یا نیچے دیکھیں۔

* گہری اور پر سکون سانسیں لیں۔

اپنے اندر کے ماحول کا جائزہ لیں: "کیا میرے اعصاب کھچے ہوئے ہیں؟ کیا میرا ذہن کہیں بھٹک رہا ہے؟"

* اور پھر ایک مسکراہٹ کے ساتھ دوبارہ اپنے کام میں مشغول ہو جائیں۔ یہ ۳۰ سیکنڈ کا وقفہ آپ کی بیٹری کو دوبارہ ریچارج کر دیتا ہے۔

۲. "خاموش کھانے کی مشق" (Mindful Eating)

دن میں کم از کم ایک بار کا کھانا چاہے وہ صبح کا ناشتہ ہو یا رات کا کھانا کسی بھی قسم کے موبائل، ٹی وی یا گفتگو کے بغیر بالکل خاموشی اور توجہ سے کھائیں۔ یہ مشق نہ صرف آپ کے معدے اور صحت کے لیے بہترین ہے، بلکہ آپ کے اندر شکر گزاری اور گہری محویت پیدا کرتی ہے۔

۳. "احساسِ وجود" (Sense of Presence)

دن میں جب بھی آپ کو انتظار کرنا پڑے خواہ وہ ٹریفک سگنل پر ہو، کسی دکان کی قطار میں ہو، یا کسی فائل کے اپ لوڈ ہونے کا انتظار ہو اس وقت بے چین ہونے یا موبائل نکالنے کے بجائے، اسے "دھیان کی نعمت" سمجھیں۔ اس لمحے میں اپنے جسم کے وزن کو، اپنے پاؤں کی زمین پر گرفت کو، اور ارد گرد کی آوازوں کو بغیر کسی پسند ناپسند کے خاموشی سے محسوس کریں۔

حاصلِ کلام

روزمرہ زندگی میں دھیان کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ دنیا کے کام چھوڑ کر الگ تھلگ ہو جائیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ جو کچھ بھی کریں، اس میں آپ کا ۱۰۰ فیصد وجود موجود ہو۔

جب آپ کی سانس، آپ کا کام، اور آپ کے رشتے دھیان کی روشنی سے منور ہوتے ہیں، تو آپ کی پوری زندگی ایک متوازن، پرسکون اور خوبصورت نغمہ بن جاتی ہے۔ یہاں پہنچ کر آپ کی توجہ اور محویت (دھیان) اتنی پختہ اور گہری ہو جاتی ہے کہ وہ آپ کو باطنی سفر کے اگلے اور اعلیٰ ترین مرحلے "کامل یکسوئی اور انا کی موت" (فنا) کے دروازے پر لا کر کھڑا کر دیتی ہے۔

"میں" کی حقیقت، فریب اور اس کی گرفت

نوٹ: "توجہ (دھیان)" اپنے تمام ۴ ابواب سمیت مکمل ہو گیا ہے۔ اب اگلہ مرحلہ یعنی کامل یکسوئی اور انا کا خاتمہ کی طرف قدم بڑھائیں؟

روزمرہ کی زندگی میں ہم صبح سے شام تک ایک لفظ کا استعمال سب سے زیادہ کرتے ہیں: "میں"۔

*"میں یہ کام کر رہا ہوں..."

*"یہ میرا گھر اور میری ملکیت ہے..."

*"اس شخص نے میری توہین کی اور میری عزت پر بات آئی..."

*"میرے مستقبل کا کیا ہوگا اور مجھے کامیابی کیسے ملے گی؟"

ہماری تمام تر خوشیاں، ہمارے غم، ہماری باطنی بے چینیاں، ہمارے خوف اور ہمارے تمام تر نفسیاتی و معاشرتی تنازعات اسی ایک مرکزی نقطے کے گرد گھومتے ہیں، جسے ہم اپنی "میں" یا "انا" کہتے ہیں۔ لیکن کیا ہم نے کبھی زندگی کی تیز رفتار دوڑ سے لمحہ بھر کے لیے نکل کر یہ سوال پوچھا ہے کہ یہ "میں" آخر حقیقت میں ہے کیا؟

کیا یہ "میں" کوئی واقعی جسمانی شئے ہے جو ہمارے وجود کے اندر کہیں پر براجماں ہے؟ یا پھر یہ محض ہمارے ذہن، یادداشت اور تصورات کا تراشا ہوا ایک گہرا نفسیاتی فریب ہے؟ اس باب کا بنیادی مقصد اسی "میں" کے خول کو کھولنا، اس کے سائنسی و نفسیاتی بناوٹ کی حقیقت کو سمجھنا اور اس کی اس گرفت کو توڑنا ہے جو انسان کو دائمی باطنی سکون اور کامل یکسوئی سے محروم رکھتی ہے۔

"انا" یا "ضدی میں" حقیقت

جدید نیورو سائنس (Neuroscience) اور اعصابی تحقیقات نے انسان کے اندر موجود اس "میں" کے احساس اور خود شناسی کی جڑوں کو بہت باریک بینی سے پرکھا ہے۔ صدیوں سے انسان یہ سمجھتا رہا ہے کہ شاید دماغ کے کسی ایک خاص خانے میں روح کا کوئی مخصوص نقطہ یا "میں" کا کوئی حتمی مرکز موجود ہے جو پورے وجود کو کنٹرول کر رہا ہے۔ لیکن جدید سائنسی آلات اور دماغی سکیننگ کی جدید تکنیکوں نے اس قدیم مفروضے کو بالکل رد کر دیا ہے۔

سائنس دان کہتے ہیں کہ اگر آپ انسانی جسم کی باریک بینی سے جراحی کریں، تو آپ کو دل، دماغ، پھیپھڑے، اعصاب اور خلیے تو ملیں گے، لیکن جسم میں کوئی ایسا ایک مخصوص حصہ، خلیہ یا عضو نہیں ملے گا جسے ہم حتمی طور پر "میں" کہہ سکیں!

انسان کا وہم:

جِسم / دماغ --> ایک پائیدار، مستقل "میں" (Self)

سائنسی و باطنی سچ: بکھرے خیالات + یادداشت --> محض ایک خود ساختگی کا احساس (DMN)

دماغ کا ڈیفالٹ موڈ نیٹ ورک (DMN)

ہماری اعصابی سائنس بتاتی ہے کہ انسانی دماغ میں اعصابی خلیوں کا ایک خاص باہمی نظام ہوتا ہے جسے Default Mode Network (DMN) کہا جاتا ہے۔

* جب آپ کوئی عملی کام (مثلاً ریاضی کا سوال حل کرنا یا کوئی سائنسی مشاہدہ) نہیں کر رہے ہوتے، اور آپ بالکل فارغ بیٹھتے ہیں، تو دماغ کا یہ DMN نیٹ ورک شدید متحرک ہو جاتا ہے۔

یہ نیٹ ورک آپ کے ماضی کی یادوں، مستقبل کے خدشات، لوگوں کی باتوں، اور اپنی ذات سے جڑے قصوں کو آپس میں جوڑ کر ایک **"مسلسل جاری کہانی"** بناتا رہتا ہے۔

اسی خیالی اور ساختگی کہانی کا نام **"انا" (Ego)** ہے۔

یعنی سائنسی طور پر، "میں" کوئی حقیقی طبعی وجود نہیں ہے، بلکہ یہ ہمارے دماغ کا بنایا ہوا ایک مرکزی احساس (Center of Narrative Identity) ہے جس کی بنیاد صرف یادوں، سوچوں، خدشات اور باہمی ربط پر قائم ہے۔ جب DMN کی سرگرمی مدہم ہوتی ہے، تو انسان کا یہ بوجھل احساسِ انا بھی فوراً تحلیل ہونے لگتا ہے۔

۲. نفسیاتی زاویہ: عارضی پہچانوں کے ساتھ غلط وابستگی

نفسیاتی طور پر، انسان کی زندگی میں پائی جانے والی تمام تر بے چینیوں، اینگزائٹی (Anxiety) اور اندرونی ٹوٹ پھوٹ کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ انسان اپنے اصل بیدار وجود کو بھول کر اپنے آپ کو ان عارضی ساختوں سے جوڑ لیتا ہے جو وقت کے ساتھ بدلنے والی ہیں۔ اسے نفسیات میں "غلط وابستگی" (Mis-identification) کہا جاتا ہے۔

انسان کی زندگی میں یہ غلط وابستگی درج ذیل تین بنیادی سطحوں پر قائم ہوتی ہے:

انسان کی غلط وابستگی کی ۳ سطحیں

۱. جسمانی سطح: نام، روپ، شکل، اور ۵-٦ فٹ کے مٹی کے پیکر سے وابستگی

۲. نفسیاتی سطح: عارضی خیالات، جذبوں، غصے اور ذہنی رویوں سے وابستگی

۳. مادی و معاشرتی: عہدے، دولت، مکان، گاڑی اور لوگوں کی رائے سے وابستگی

۱. جسم اور نام سے وابستگی

انسان بچپن سے ہی یہ ماننا شروع کر دیتا ہے کہ یہ پانچ یا چھ فٹ کا مٹی کا پیکر اور یہ مخصوص نام ہی اس کی کل کائنات ہے۔ حالانکہ سائنس ثابت کرتی ہے کہ انسان کے جسم کے خلیے چند سالوں کے اندر مکمل طور پر تبدیل ہو جاتے ہیں۔ جو جسم آپ کا بچپن میں تھا، وہ آج نہیں ہے، اور جو آج ہے وہ بڑھاپے میں نہیں رہے گا۔ پھر بھی انسان اس بدلتے ہوئے جسم کو اپنی مستقل ذات یعنی "میں" سمجھ بیٹھتا ہے۔

۲. خیالات اور جذبات سے وابستگی

جب ذہن کے اندر غصے کی ایک لہر اٹھتی ہے، تو غیربیدار انسان یہ نہیں دیکھتا کہ "غصے کا ایک عارضی خیال آیا ہے اور گزر جائے گا"، بلکہ وہ فوراً اس خیال کے ساتھ ایک ہو کر کہتا ہے: *"میں غصے میں ہوں!"* اسی طرح جب دکھ یا خوف کا خیال آتا ہے، تو وہ کہتا ہے: *"میں اداس ہوں!"* وہ بدلتے ہوئے خیالات کو اپنا اصل وجود مان کر ان کا غلام بن جاتا ہے۔

۳. مادی اشیاء اور معاشرتی پہچان سے وابستگی

"میرا گھر"، "میرا عہدہ"، "میرا بنک بیلنس"، "میرا رتبہ"—انسان ان تمام مادی اور عارضی اشیاء کو اپنی "میں" کا حصار بنا لیتا ہے۔ جب ان میں سے کسی ایک شئے پر کوئی حرف آتا ہے مثلاً اگر کوئی شخص اس کی رائے کو مسترد کر دے، اس کی توہین کر دے، یا اس کا مادی نقصان ہو جائے—تو انسان کو ایسا لگتا ہے جیسے اس کی اپنی ذات تباہ ہو رہی ہے!

یہی وہ فریب ہے جسے ہم "انا کی گرفت" کہتے ہیں۔ انسان نے اپنے اصل بیدار باطن کو فراموش کر کے، عارضی اور فانی پہچانوں کے گرد خوف کا ایک قلعہ تعمیر کر لیا ہے اور اب وہ اسی قلعے کی دیواروں کے اندر قید ہے۔

۳. انا کی ساخت اور اس سے بے چینی کا جنم

جب تک انسان اس خیالی اور ساختگی "میں" کے فریب میں جیا ہے، وہ کبھی بھی دائمی سکون اور باطنی آرام حاصل نہیں کر سکتا۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ انا کی پوری عمارت دو انتہائی کمزور اور منفی بنیادوں پر کھڑی ہے:

الف) جدائی کا احساس (Separation)

انا انسان کے اندر یہ گہرا اور غلط احساس پیدا کرتی ہے کہ *"میں اس پوری کائنات اور دوسرے انسانوں سے الگ تھلگ ایک الگ وجود ہوں"*۔

جب انسان خود کو کائنات کی کل حقیقت سے کاٹ کر ایک الگ جزو سمجھنے لگتا ہے، تو اس کے اندر سے کثرت کی الجھن، حسد، رقابت، اور دوسروں سے آگے نکلنے کی بے رحم دوڑ جنم لیتی ہے۔ وہ ہر دوسرے انسان کو اپنا مدِمقابل یا خطرہ سمجھنے لگتا ہے، کیونکہ اسے اپنی عارضی "میں" کی حفاظت کا فریب لاحق رہتا ہے۔

ب) بقا کا دائمی خوف (Existential Fear)

چونکہ انا اندر سے بالکل کھوکھلی، خود ساختگی اور خیالی ہوتی ہے، اس لیے اسے ہر وقت یہ ڈر لگا رہتا ہے کہ کہیں اس کی حقیقت اور فریب کا پردہ چاک نہ ہو جائے۔

* وہ مسلسل دوسروں سے اپنی تعریف اور داد حاصل کرنے کی محتاج رہتی ہے۔

* وہ ہر بحث میں اپنی رائے کو درست اور دوسرے کو غلط ثابت کرنے کی ضد کرتی ہے۔

* وہ اپنے مٹنے، اپنی اہمیت ختم ہونے، یا موت کے نام سے بری طرح کانپتی ہے۔

یہی خوف انسان کو اندر سے کھوکھلا کرتا رہتا ہے اور اسے اس "کامل یکسوئی" سے دور رکھتا ہے جہاں سے حقیقی سکون کا چشمہ پھوٹتا ہے۔

۴. انا کی مختلف صورتیں اور ان کا موازنہ

انسان کی یہ "میں" صرف ایک ہی روپ میں ظاہر نہیں ہوتی، بلکہ یہ حالات کے مطابق مختلف بھیس بدلتی ہے۔ عام طور پر انسان اپنی روزمرہ زندگی میں انا کے تین اہم روپ دیکھتا ہے:

تکبرانہ انا (Arrogant Ego)"*میں سب سے برتر اور علم والا ہوں، باقی سب نادان ہیں۔*" یہ احساسِ کمتری کو چھپانے کا ایک مصنوعی طریقہ ہے جو انسان کو تنہا کر دیتا ہے۔

مظلومانہ انا (Victim Ego)"*میرا ساتھ ہمیشہ زیادتی ہوتی ہے، دنیا میرے خلاف ہے۔*" |یہ ہمدردی حاصل کرنے اور اپنی ذمہ داری سے بھاگنے کی ایک خفیہ انا ہے۔

|**روحانی / زاہدانہ انا (Spiritual Ego)***"*میں بہت بیدار، نیک اور باطنی رازوں کا محرم ہوں۔*" یہ انا کی سب سے باریک اور خطرناک قسم ہے جو انسان کو سچائی کے نام پر دھوکہ دیتی ہے۔

یہ تینوں صورتیں دراصل انسان کے ذہن کا وہی DMN نیٹ ورک ہیں جو انسان کو کسی نہ کسی کہانی میں الجھا کر رکھتی ہیں تاکہ انسان اپنی خالص بیداری تک نہ پہنچ سکے۔

۵. انا کی گرفت کو توڑنے کا سائنسی و باطنی طریقہ

اگر انا ایک فریب ہے، تو اس کی گرفت سے آزاد کیسے ہوا جائے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ انا سے لڑنا نہیں ہے، بلکہ صرف اسے دیکھنا ہے۔

جب آپ اپنے اندر اٹھنے والے خیالات، غصے، اور تکبر کے رویوں سے لڑنا شروع کرتے ہیں، تو آپ اصل میں اپنی انا کو مزید طاقتور بنا دیتے ہیں، کیونکہ لڑنے کے لیے بھی ایک "میں" کی ضرورت ہوتی ہے۔

تماشائی کا مقام (The Observer Position)

جب آپ کے اندر یہ خیال آئے کہ *"میری توہین کی گئی"*، تو فوراً اس کے ساتھ بہنے کے بجائے ایک سیکنڈ کے لیے ٹھہریے۔ اپنے اندر اس خیال کا خاموش تماشائی بن جائیے۔ اپنے آپ سے کہیے:

> *"میں دیکھ رہا ہوں کہ میرے ذہن میں توہین کا ایک خیال اور جسم میں ایک کھنچاؤ پیدا ہوا ہے۔ مگر میں یہ خیال نہیں ہوں، میں اسے دیکھنے والی خاموش بیداری ہوں۔"*

> کہانی کا خاتمہ

جیسے ہی آپ اپنی سوچوں کو کوئی نئی کہانی دینا بند کر دیتے ہیں، دماغ کا DMN نیٹ ورک سست پڑنے لگتا ہے۔ عارضی انا کی گرفت یوں ڈھیلی ہوتی ہے جیسے تیز دھوپ میں برف پگھلنے لگتی ہے۔

حاصلِ کلام

کامل یکسوئی اور باطنی آزادی کی طرف بڑھتے ہوئے، سب سے پہلا اور بنیادی قدم اس بات کا مکمل ادراک کرنا ہے کہ ہماری یہ "ضدی میں" (انا) ہماری اصل ابدی حقیقت نہیں ہے، بلکہ یہ صرف یاداشتوں، سوچوں اور نفسیاتی تحفظات کا بنایا ہوا ایک عارضی ڈھانچہ ہے۔

جب انسان اپنے اندر اس "میں" کا مشاہدہ کرنا شروع کرتا ہے، تو اس پر یہ حقیقت کھلی کتاب کی طرح روشن ہو جاتی ہے کہ یہ "میں" محض ایک چھلاوا ہے۔ اور جیسے ہی اس فریب کا ادراک ہوتا ہے، انا کی مضبوط گرفت کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہے اور انسان اس مقام کے قریب پہنچ جاتا ہے جہاں سے عقل کی حدود ختم ہوتی ہیں اور خالص بیداری کا عالم شروع ہوتا ہے۔

خیالات اور احساسات کی حد، عقل کی سرحدیں کہاں ختم ہوتی ہیں؟

جب انسان اپنی "میں" (انا) کی حقیقت کو دیکھ لیتا ہے اور اسے یہ اندازہ ہونے لگتا ہے کہ اس کی تمام تر فکری پہچان دراصل ذہن کا ایک تراشا ہوا فریب ہے، تو اس کے اندرونی سفر کا سب سے نازک اور اہم موڑ سامنے آتا ہے۔ اس موڑ پر انسان کا سامنا عقل، منطق، خیالات اور احساسات کی حتمی حدوں سے ہوتا ہے۔

انسان کی پوری تاریخ اس بات کی گواہ ہے کہ ہم نے اپنی عقل اور فکر کے بل بوتے پر مادّی دنیا میں بے مثال ترقی کی ہے۔ ہم نے سائنس، ٹیکنالوجی، فلسفے اور منطق کے میدانوں میں ایسے ایسے شاہکار تخلیق کیے ہیں جن پر عقل خود حیران رہ جاتی ہے۔ لیکن جب بات اندرونی.بیداری، دائمی سکون، سچائی اور منبعِ حقیقی کو پانے کی آتی ہے، تو انسان کا یہی سب سے بڑا ہتھیار یعنی "عقل و فکر" ایک مقام پر جا کر بالکل بے بس ہو جاتا ہے۔

یہاں ہمارا بنیادی مقصد عقل اور فکری صلاحیتوں کی اصل قدر و قیمت کا تعین کرنا ہے، ان کی حدود (Limits) کو واضح اور عام فہم انداز میں سمجھنا ہے، اور یہ دیکھنا ہے کہ خیالات کی اس سرحد کے پار خالص.بیداری اور کامل یکسوئی کی دنیا کہاں سے شروع ہوتی ہے۔

۱. عقل کیا ہے؟ انسانی زندگی میں اس کا حقیقی مقام

اس سے پہلے کہ ہم عقل اور خیالات کی حدود پر بات کریں، یہ بات ذہن نشین کر لینا نہایت ضروری ہے کہ عقل کوئی بری یا بیکار شئے نہیں ہے۔ عقل کائنات کے خالق کی طرف سے انسان کو عطا کردہ ایک انتہائی شاندار، اعلیٰ اور زبردست آلہ (Instrument) ہے۔

عقل کی کارکردگی کا دائرہ:

* مادی دنیا کا نظم و ضبط: عمارتیں بنانا، ادویات تیار کرنا، ریاضی کے سوالات حل کرنا، اور نظامِ زندگی کو سنبھالنا یہ سب عقل اور منطق کی مرہونِ منت ہے۔

* تجزیہ اور تفریق (Analysis & Discrimination): عقل کا بنیادی کام چیزوں کو توڑنا، ان کا موازنہ کرنا، ٹھیک اور غلط میں فرق کرنا، اور معلومات کو ترتیب دینا ہے۔

* تحفظ اور بقا (Survival): عقل انسان کو خطرات سے بچاتی ہے، ماحول کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے، اور عملی زندگی کے فیصلے آسان بناتی ہے۔

اگر عقل نہ ہوتی تو انسان مادی زندگی کا ایک قدم بھی نہ اٹھا سکتا۔ لیکن مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان اپنے اس آلے (Tool) کو اپنا مالک بنا لیتا ہے!

انسان یہ بھول جاتا ہے کہ عقل صرف ظاہری دنیا اور معلومات کے ساتھ کام کرنے کے لیے بنی ہے، یہ باطنی دنیا کے غیب، ابدی سکون اور حقیقت کا لمس حاصل کرنے کے لیے نہیں بنی۔ عقل بالکل ایک نقشے (Map) کی طرح ہے۔ نقشہ آپ کو راستے کی معلومات تو دے سکتا ہے، لیکن نقشہ خود وہ جگہ نہیں ہوتا جہاں آپ جانا چاہتے ہیں!

خیالات اور منطق کا دائرہ کار: دوئی کی دنیا (Dualistic Nature of Mind)

عقل اور خیالات کا پورا ڈھانچہ ایک خاص طریقے پر کام کرتا ہے جسے فلسفے اور باطنی زبان میں "دوئی" (Dualism) کہا جاتا ہے۔

عقل کسی بھی شئے کو تب تک نہیں سمجھ سکتی جب تک کہ وہ اسے دو متضاد حصوں میں تقسیم نہ کر دے:

عقل اور منطق کی بنیادی دوئی (Dualism)

۱. سچ بمقابلہ جھوٹ

۲. دن بمقابلہ رات

۳. اچھا بمقابلہ برا

۴. طالب بمقابلہ مطوب

۵. "میں" (موضوع/Subject)

٦. "یہ دنیا" (مفعول/Object)

عقل ہمیشہ ایک چیز کا موازنہ دوسری چیز سے کر کے ہی کوئی نتیجہ نکالتی ہے۔ اگر دنیا میں اندھیرا نہ ہو، تو عقل کی روشنی کا تصور ہی نہیں کر سکتی۔ اگر دکھ نہ ہو، تو عقل سکھ کی تعریف نہیں کر سکتی۔

عقل کی سب سے بڑی محدودیت:

سچائی، منبعِ حقیقی یا خدا **"وحدت" (Oneness)** کا نام ہے ایک ایسی حالت جہاں کوئی دوئی، کوئی تضاد اور کوئی موازنہ نہیں ہوتا۔

چونکہ عقل کی ساخت ہی "دو حصوں میں بانٹنے" پر قائم ہے، اس لیے وہ کبھی بھی اس سچائی کو اپنے اندر نہیں سما سکتی جو تقسیم سے پاک ہو۔ عقل جب بھی خدا یا سچائی کو سمجھنے کی کوشش کرتی ہے، وہ اس کا بھی ایک خیال یا تصور (Concept) بنا لیتی ہے۔ اور خیال کتنا ہی خوبصورت کیوں نہ ہو، وہ صرف خیال ہوتا ہے، سچی حقیقت نہیں ہوتا !

۳. خیالات کا لامتناہی چکر اور عقل کی تھکن

اکثر فکری اور باطنی مسافر اپنی زندگی کا ایک بڑا حصہ اس غلط فہمی میں ضائع کر دیتے ہیں کہ وہ خیالات، منطقی بحثوں، اور کتابی علم کے ذریعے اپنے باطن کو روشن کر لیں گے۔

وہ ایک کے بعد دوسری فلسفیانہ کتاب پڑھتے ہیں، ایک دلیل کا جواب دوسری دلیل سے دیتے ہیں، اور سمندر کی لہروں کی طرح خیالات کے تانے بانے بنتے رہتے ہیں۔ لیکن اس کا نتیجہ کیا نکلتا ہے؟

```

معلومات کا جمع ہونا >خیالات کا طوفان >سائنسی و فکری تضاد> شدید ذہنی تھکن

**فکری تھکن کا سبب:**

* **ایک سوال سے سو سوال:** عقل کا طریقہ کار یہ ہے کہ وہ ایک سوال کا جواب تلاش کرتی ہے، مگر اس جواب کے اندر سے دس نئے سوال کھڑے ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک ایسا لامتناہی کنواں ہے جس کا کوئی پیندا نہیں ہے۔

* **معلومات بمقابلہ ادراک (Information vs Realization):** معلومات کا مطلب ہے کسی چیز کے بارے میں پڑھنا یا سننا؛ جبکہ ادراک کا مطلب ہے اس شئے کو خود جینا۔ عقل آپ کو چاکلیٹ کے کیمیائی اجزا تو بتا سکتی ہے، لیکن جب تک آپ اسے زبان پر رکھ کر چکھیں گے نہیں، عقل اس کے ذائقے کا ایک تپش برابر لمس بھی نہیں دے سکتی۔

جب انسان عقل کے اس گول چکر کو سمجھ لیتا ہے، تو اس کے اندر ایک عجیب و غریب فکری عاجزی جنم لیتی ہے۔ وہ سمجھ جاتا ہے کہ خیالات کے اس جنگل میں بھٹک کر وہ کبھی بھی حقیقت کا ساحل نہیں پا سکتا۔

**۴. احساسات اور جذبوں کی حدود**
```

کچھ لوگ عقل اور منطق سے تنگ آکر اپنے احساسات اور جذبات (Emotions) کا دامن تھام لیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ "اگر عقل سچائی تک نہیں پہنچا سکتی، تو شاید ہمارے جذباتی احساسات ہمیں باطنی بیداری دے دیں!"

بلاشبہ، جذبات میں عقل کے مقابلے میں زیادہ گہرائی اور گرمجوشی ہوتی ہے۔ محبت، ہمدردی، اور تاثرات انسان کو ایک لطیف احساس دیتے ہیں۔ لیکن اگر گہرائی سے دیکھا جائے، تو احساسات اور جذبات بھی خیالات ہی کی ایک قسم ہیں!

جذبات کی ساخت:

* جذبات کچھ اور نہیں بلکہ ہمارے خیالات اور کیمیائی مادوں (Hormones) کا جسمانی ردِعمل (Physical Response) ہوتے ہیں۔

* جیسے ہی ذہن میں کوئی غمگین خیال آتا ہے، جسم میں اداسی کا احساس پھیل جاتا ہے۔ جیسے ہی کوئی فتح کا خیال آتا ہے، خوشی کا لہر دوڑ جاتا ہے۔

* جذبات مسلسل بدلنے والے ہوتے ہیں۔ جو احساس صبح عروج پر ہوتا ہے، وہ شام تک ماند پڑ جاتا ہے۔

چونکہ احساسات بھی بدلتے رہتے ہیں، اس لیے وہ بھی مستقل سچائی کی بنیاد نہیں بن سکتے۔ سچائی وہ نہیں جو بدلتی رہے؛ سچائی وہ ہے جو ہر احساس، ہر خوشی اور ہر غم کے پیچھے ایک قائم رہنے والی خاموش بیداری ہو۔

۵. عقل کی سرحد پر خاموشی — عقل کا عروج

یہاں ایک بہت پیارا اور انقلابی سوال پیدا ہوتا ہے: کیا عقل بالکل بیکار ہے؟ اس باطنی سفر میں عقل کا آخری کام کیا ہے؟

عقل کا سب سے بڑا عروج اور اس کا سب سے اعلیٰ کام یہ ہے کہ وہ اپنی خود کی حدوں کو تسلیم کر لے!

آئیے اسے ایک روزمرہ اور عام فہم مثال سے سمجھتے ہیں:

> کشتی اور ساحل کی مثال:

> فرض کیجیے آپ کو ایک ندی پار کر کے دوسری طرف کے پرسکون جزیرے پر جانا ہے۔ آپ ندی پار کرنے کے لیے ایک کشتی کا استعمال کرتے ہیں۔ کشتی آپ کو ندی کے بیچ میں سے نکال کر ساحل تک لے آتی ہے۔

> لیکن جب آپ ساحل پر پہنچ جاتے ہیں اور آگے خشک زمین پر پاؤں رکھنا چاہتے ہیں، تو کیا آپ اس کشتی کو سر پر اٹھا کر زمین پر چلنا شروع کر دیں گے؟ ہرگز نہیں! اگر آپ کشتی کو سر پر اٹھائے رکھیں گے، تو آپ آگے ایک قدم بھی نہیں بڑھ سکیں گے۔ ساحل پر پہنچ کر کشتی کو چھوڑنا پڑتا ہے تاکہ آپ آگے قدم بڑھا سکیں۔

> عقل کی کشتی ندی کا سفر/ فکر و فلسفہ > ساحل / عقل کی آخری حد > کشتی کا ترک/ خالص بیداری.

اس مثال میں:

* عقل اور سوچیں: وہ کشتی ہیں جو آپ کو غفلت سے نکال کر سچائی کی تلاش تک لاتی ہیں۔

* ساحل: وہ مقام ہے جہاں عقل کو یہ سمجھ آجاتی ہے کہ اب اس کے آگے خیالات کا راستہ ختم ہو چکا ہے۔

* خالص.بیداری: وہ خشک اور سچی زمین ہے جہاں اترنے کے لیے عقل کی کشتی کو خاموشی سے پیچھے چھوڑنا پڑتا ہے۔

جس دن انسان کی عقل اپنے اس آخری نقطے پر پہنچ کر خاموش ہو جاتی ہے، اور وہ یہ مان لیتی ہے کہ "میں اس سے آگے نہیں دیکھ سکتی" اسی لمحے سے "خالص بیداری" اور "کامل یکسوئی" کا حقیقی سفر شروع ہوتا ہے۔

۶. عقل اور باطنی بیداری کا موازنہ

ان دونوں دنیاؤں کے فرق کو مزید شفاف اور واضح کرنے کے لیے درج ذیل موازنہ ملاحظہ فرمائیے:

پہلو عقل / خیالات کا دائرہ (Mind Realm) خالص بیداری / کامل یکسوئی (Pure Awareness)

بنیادی طریقہ کار تجزیہ کرنا، موازنہ کرنا، اور تقسیم کرنا (Dualism)

یکجا ہونا، یکسو ہونا، اور کامل خاموشی (Oneness)

ذریعہ کتابیں، معلومات، الفاظ، اور نظریات خاموش مشاہدہ، ڈائریکٹ تجربہ، اور تسلیم

حالت مسلسل تغیر، خیالات کا شور، اور ذہنی تھکن

ابدی ٹھہراؤ، مطلق سکون، اور بے فکری

انسان کا کردار سوچنے والا، تانے بانے بننے والا (Doer)

خاموش تماشائی، بیدار دیکھنے والا (Witness)

نتیجہ وقتی تسلی یا مزید نئے سوالات

کامل اطمینان، خوف سے آزادی، اور خود شناسی

حاصلِ کلام

خیالات، احساسات اور عقل انسانی زندگی کا ایک بہترین اور ضروری حصہ ہیں، مگر وہ سچائی کا آخری نقطہ نہیں ہیں۔ وہ صرف ایک حد تک آپ کا ساتھ دے سکتے ہیں۔

جب انسان عقل کے اس فریب کو سمجھ لیتا ہے کہ محض سوچنے سے باطنی سکون نہیں مل سکتا، تو اس کے اندر خیالات کا شور مدہم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ وہ عقل کو اس کے صحیح مقام پر رکھتا ہے، اور خود خاموشی کے اس آستانے پر آکھڑا ہوتا ہے جہاں الفاظ ختم ہوتے ہیں اور حقائق کا ادراک شروع ہوتا ہے۔

اگلے باب میں ہم دیکھیں گے کہ جب یہ عقل خاموش ہوتی ہے اور انا کی گرفت ٹوٹتی ہے، تو انسان کے اندر "انا کی موت" (Ego-Dissolution) کا وہ شاندار اور پرسکون لمس کیسے بیدار ہوتا ہے جو اسے تمام تر ڈر اور خوف سے آزاد کر دیتا ہے۔

"انا کی موت" (Ego-Dissolution) خوف سے آزادی اور خالص بیداری کا لمس

جب انسان اپنے اندر کی خیالی "میں" یا انا کی بناوٹ کو دیکھ لیتا ہے، اور اسے یہ بات بھی سمجھ آ جاتی ہے کہ عقل کی حدیں کہاں پر ختم ہوتی ہیں، تو اس کے اندرونی سفر میں ایک بہت ہی گہرا اور انقلابی موڑ آتا ہے۔ باطنی اور عرفانی باتوں میں اس موڑ کو "انا کی موت" اور جدید سائنس و نفسیات کی زبان میں "انا کا تحلیل ہونا" (Ego-Dissolution) کہا جاتا ہے۔

یہاں لفظ "موت" کو سن کر عام طور پر انسان تھوڑا ڈر جاتا ہے، کیونکہ ہماری پوری زندگی کی بنیادی کوشش یہی ہوتی ہے کہ ہم اپنے وجود کو بچا کر رکھیں۔ لیکن یہاں انا کی موت کا مطلب کوئی جسمانی طور پر مر جانا یا دنیا کا کام کاج چھوڑ کر کہیں جا بیٹھنا بالکل نہیں ہے۔ اس کا سچا اور سادہ مطلب یہ ہے کہ انسان اپنے ذہن کی بنائی ہوئی اس ساختگی، جھوٹی اور عارضی پہچان کے فریب سے باہر نکل آئے جس نے اسے اپنے اندر کی ابدی سچائی اور سکون سے دور کر رکھا تھا۔

۱. "انا کی موت" کی حقیقت

اگر ہم اسے جدید نیورو سائنس اور دماغی سائنس کی نظر سے دیکھیں، تو سائنس دانوں نے اس بات کو ثابت کر دیا ہے کہ انا کا پگھل جانا کوئی خیالی یا صرف جذباتی بات نہیں ہے، بلکہ ہمارے دماغ کے اندر رونما ہونے والی ایک واقعی سائنسی تبدیلی ہے۔

ہمارے دماغ میں اعصابی خلیوں کا ایک خاص جال ہوتا ہے جسے ہم ڈیفالٹ موڈ نیٹ ورک کہتے ہیں۔ یہی وہ نیٹ ورک ہے جو انسان کے ذہن میں ماضی کی پرانی باتوں، مستقبل کا ڈر اور اپنی ذات کی ساختگی کہانیوں کو مسلسل چلاتا رہتا ہے، جس کی وجہ سے انسان کو ہر وقت اپنی ایک الگ "میں" کا بوجھ محسوس ہوتا رہتا ہے۔

جب انسان مراقبے، گہری یکسوئی یا باطنی بیداری کے اس گہرے مرحلے تک پہنچتا ہے، تو دماغ کے اس مخصوص نیٹ ورک کی بھگدڑ یکایک بالکل مدہم اور پرسکون ہو جاتی ہے۔ جیسے ہی اس نیٹ ورک کی گرفت ڈھیلی ہوتی ہے، دماغ کا وہ حصہ خاموش ہو جاتا ہے جو انسان کو اپنے اور اس کائنات کے درمیان جدائی کا احساس دلاتا تھا۔

اس لمحے انسان کو فوراً یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ اس دنیا سے کٹا ہوا کوئی الگ تھلگ ٹکڑا نہیں ہے، بلکہ اس کائنات کے عظیم اور پرسکون بہاؤ کا ایک اٹوٹ حصہ ہے۔ اعصابی سائنس بتاتی ہے کہ اس حالت میں دماغ کے وہ حصے بھی اپس میں جڑ جاتے ہیں جو عام زندگی میں ایک دوسرے سے کٹے رہتے ہیں، اور انسان کو وقت اور جگہ کی قید سے آزاد ایک کھلی بیداری کا سچا تجربہ ہوتا ہے۔

۲. خوف کی تمام جڑوں کا خاتمہ

اگر ہم اپنی روزمرہ زندگی کی نفسیات کا غور سے جائزہ لیں، تو یہ بات کھل کر سامنے آتی ہے کہ انسان کے جتنے بھی خوف اور ڈر ہیں چاہے وہ کسی کام میں ناکامی کا ڈر ہو، بیمار ہو جانے کا ڈر ہو، تنہائی کا خوف ہو، یا لوگوں کے روٹھ جانے کی فکر ہو یہ سب دراصل ایک ہی بنیادی ڈر کی شاخیں ہیں۔ اور وہ بنیادی ڈر یہ ہے کہ کہیں میری یہ "میں" ختم نہ ہو جائے!

جب تک انسان یہ مانتا رہتا ہے کہ میں اس دنیا میں ایک چھوٹا سا، کمزور اور الگ تھلگ وجود ہوں جو کسی بھی لمحے مٹ سکتا ہے، تو ظاہر ہے کہ اس کے اندر ہر وقت ایک بے نام خوف اور بے چینی قائم رہے گی۔ لیکن جیسے ہی انا کی موت کا باطنی واقعہ پیش آتا ہے اور انسان کو یہ اندرونی ادراک ہوتا ہے کہ اس کی سچی حقیقت وہ پانچ فٹ کا جسم یا صرف ایک مخصوص نام نہیں تھا، بلکہ وہ تو ایک ابدی اور زندہ بیداری ہے تو خوف کی پوری عمارت ایک لمحے میں گر جاتی ہے۔

جب مٹنے کے لیے کوئی ساختگی "میں" بچتی ہی نہیں، تو پھر ڈر کس بات کا؟ جو انسان اپنے جیتے جی اس خیالی میں کے فریب سے آزاد ہو جاتا ہے، اسے پھر اس دنیا کی کوئی طاقت، کوئی حادثہ اور کوئی ناکامی خوفزدہ نہیں کر سکتی۔ وہ ایک ایسی اندرونی آزادی کا ذائقہ چکھتا ہے جو دنیاوی حالات کی محتاج نہیں ہوتی۔

۳. "خالص بیداری" کا پہلا لمس

جب ذہن سے اس خودساختہ انا کا پردہ ہٹتا ہے، تو اس کے پیچھے کوئی اندھیرا یا خالی پن نہیں نکلتا، بلکہ اندر سے خالص بیداری اور سکون کا ایک روشن سمندر جاگ اٹھتا ہے۔

اس حالت کو الفاظ میں پوری طرح بیان کرنا تو ناممکن ہے کیونکہ الفاظ خود عقل کی پیداوار ہیں، لیکن عام فہم انداز میں اسے یوں سمجھا جا سکتا ہے کہ انسان بغیر کسی سوچ، بغیر کسی عنوان اور بغیر کسی زبردستی کی کوشش کے بس ایک سکون کی حالت میں ہوتا ہے۔ ماضی اور مستقبل کا لمبا تانا بانا ختم ہو جاتا ہے اور صرف یہ موجودہ لمحہ ہی ابدی سچائی بن کر سامنے آتا ہے۔ یہ ایک ایسا گہرا سکون ہے جو کسی کام کے پورا ہونے سے نہیں ملتا، بلکہ یہ وہ سکون ہے جو اندر کی تمام فضول طلب کے ختم ہو جانے سے ملتا ہے۔

اسے ہم ایک قدرتی مثال سے سمجھ سکتے ہیں۔ آپ کی یہ ساختگی انا بالکل بادلوں کی طرح ہے جو آسمان میں مسلسل بدلتے رہتے ہیں کبھی کالے بادل، کبھی سفید بادل، اور کبھی طوفانی۔ جبکہ آپ کے اندر کی خالص بیداری اس کھلے اور لامتناہی نیلی رنگت والے آسمان کی طرح ہے۔ بادل آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں، طوفان اٹھتے ہیں اور تھم جاتے ہیں، لیکن آسمان پر ان بادلوں کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔ آسمان ہمیشہ ویسا ہی ساکت، پاک اور کھلا رہتا ہے۔ انا کی موت کا سچا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے آپ کو بادل سمجھنا چھوڑ دیتے ہیں اور واپس اپنے اصل روپ یعنی آسمان کے ساتھ ایک ہو جاتے ہیں۔

صلاحیتوں کا نکھار، ایک عام غلط فہمی کی حقیقت

بہت سے لوگوں کے ذہن میں یہ سوال اور خدشہ آتا ہے کہ اگر ہماری یہ "میں" پگھل گئی یا ختم ہو گئی، تو کیا ہم اپنی روزمرہ کی ذمہ داریوں کو پورا کرنے کے قابل رہیں گے؟ کیا ہم اپنے دفتر کا کام، کاروبار، اور گھر کے رشتوں کو صحیح سے نبھا پائیں گے؟ یا پھر انسان بالکل بیکار اور کاہل ہو کر بیٹھ جاتا ہے؟

یہ باطنی راستے کی ایک بہت بڑی غلط فہمی ہے۔ حقیقت اس کے بالکل الٹ ہے۔ جب انا کا فریب ختم ہوتا ہے، تو انسان کی کام کرنے کی صلاحیتیں کم نہیں ہوتیں، بلکہ پہلے سے کہیں زیادہ نکھر کر سامنے آتی ہیں۔

جب انسان انا کی گرفت میں ہو کر کام کرتا ہے، تو اس کی آدھی توانائی تناؤ، ڈر، اور اس فکر میں ضائع ہو جاتی ہے کہ لوگ کیا کہیں گے اور نتیجہ کیا نکلے گا۔ لیکن جب انسان خالص بیداری میں ہو کر کام کرتا ہے، تو اس کی تمام تر توانائی سو فیصد اسی ایک کام پر جم جاتی ہے۔ اس کے اندر سے نتیجہ خراب ہونے کا ڈر نکل جاتا ہے اور کام میں ایک عجیب روانی اور نفاست آ جاتی ہے۔

ایسا انسان دنیا میں اپنے تمام کام اور ذمہ داریاں پہلے سے زیادہ ایمانداری اور مہارت سے پوری کرتا ہے، لیکن وہ اندر سے ان کاموں کے نتائج سے آزاد رہتا ہے۔ وہ اپنے کام کو ایک بوجھ سمجھ کر نہیں، بلکہ ایک ہلکے پھلکے کھیل کی طرح کھیلتا ہے۔

۵. عملی زندگی میں اس کا گہرا اثر

جب انسان اس خالص بیداری کے ذائقے کو چکھ لیتا ہے، تو اس کا اثر صرف اس کی اپنی ذات تک محدود نہیں رہتا، بلکہ اس کے بول چال اور رویوں سے ایک ایسی مٹھاس اور روشنی نکلتی ہے جو اس کے پورے ماحول کو بدل دیتی ہے۔

جب انسان کو ہر دوسرے شخص، جاندار اور فطرت کے اندر وہی ایک بیداری نظر آنے لگتی ہے جو اس کے اپنے اندر ہے، تو اس کا رویہ خود بخود بدل جاتا ہے۔ اسے کسی سے نفرت یا حسد نہ کرنے کے لیے زبردستی خود کو سنبھالنا نہیں پڑتا، بلکہ سچی ہمدردی اور محبت اس کی فطرت بن جاتی ہے۔ اس کے اندر ایک سچی عاجزی پیدا ہوتی ہے جہاں اسے اپنی برتری ثابت کرنے کی کوئی بے جا ضد نہیں رہتی۔ وہ بالکل سادہ، بے ساختہ اور سچا ہو جاتا ہے۔ اور چونکہ اس کا باطن اندرونی سکون سے بھر چکا ہوتا ہے، اس لیے وہ دنیاوی چیزوں اور لوگوں کی تعریف کا محتاج نہیں رہتا۔

حاصلِ کلام

انا کی موت دراصل انسان کا کوئی نقصان نہیں ہے، بلکہ یہ دنیا کے سب سے بڑے فریب سے آزادی اور سب سے بڑی سچائی کو پانے کا نام ہے۔ یہ وہ مقام ہے جہاں انسان اپنے چھوٹے سے ڈرے ہوئے خول سے باہر نکل کر خالص بیداری کے سمندر میں اترتا ہے۔ خوف کے تمام بادل چھٹ جاتے ہیں، خیالات کا شور تھم جاتا ہے، اور انسان کو یہ سچا ادراک ہوتا ہے کہ جو سکون وہ باہر کی دنیا میں ڈھونڈ رہا تھا، وہ ہمیشہ سے اس کے اپنے ہی باطن میں موجود تھا۔

اگلی نشست میں مرحلہ ۳ کے آخری باب **باب ۴، کامل یکسوئی - طالب، مطلوب اور دوئی کے پردے کا اٹھ جانا.

یکسوئی – طالب، مطلوب اور دوئی کے پردے کا اٹھ جانا

جب انسان اپنے اندر کی عارضی "میں" (انا) کی حقیقت کو سمجھ لیتا ہے اور اس کے تحلیل ہونے سے ملنے والی خالص بیداری (ہونے کا ہونا) کا لمس پاتا ہے، تو اس کے باطنی سفر کی سب سے آخری اور اعلیٰ ترین منزل سامنے آتی ہے۔ اس مقام کو ہم "کامل یکسوئی" کہتے ہیں۔

عام طور پر انسانی زندگی کا پورا نظام "دوئی" (دو چیزوں کے فرق) پر قائم ہوتا ہے۔ ہم ہمیشہ چیزوں کو الگ الگ کر کے دیکھتے ہیں۔ مثال کے طور پر: ایک دیکھنے والا ہے اور ایک وہ شئے ہے جسے دیکھا جا رہا ہے؛ ایک تلاش کرنے والا (طالب) ہے اور ایک وہ منزل (مطلوب) ہے جسے تلاش کیا جا رہا ہے۔ لیکن کامل یکسوئی وہ مقام ہے جہاں تلاش کرنے والے اور منزل کے درمیان کا یہ فرق اور درمیانی پردہ بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

۱. دوئی کا پردہ اور انسانی الجھن

ہماری بنیادی بے چینی کا سب سے بڑا سبب یہی ہے کہ ہم نے خود کو اس کائنات سے، حقیقت سے، اور خدا سے الگ فرض کر رکھا ہے۔ ہم زندگی بھر ایک طالب کی طرح بھاگتے رہتے ہیں، یہ سوچ کر کہ شاید سکون، سچائی یا خدا ہم سے دور کسی دوسرے مقام پر موجود ہے اور ہمیں وہاں تک پہنچنا ہے۔

لیکن ذرا گہرائی سے سوچیے! جب تک تلاش کرنے والا خود کو منزل سے الگ سمجھے گا، تب تک اس کی تلاش کبھی ختم نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ جیسے ہی وہ ایک جگہ پہنچے گا، اس کا ذہن ایک نئی منزل تراش لے گا۔

کامل یکسوئی کا پہلا راز یہ ہے کہ سچائی کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو آپ سے دور ہے اور جسے حاصل کرنا ہے، بلکہ سچائی وہ حقیقت ہے جو آپ کے اپنے ہی وجود کی اصل بنیاد ہے!

جب تک انسان باہر کی دنیا میں یا خیالات کے تانے بانے میں سچائی کو تلاش کرتا رہتا ہے، وہ دوئی کی الجھن میں قید رہتا ہے۔ لیکن جیسے ہی وہ باہر کی تلاش کو چھوڑ کر اپنے اندر خاموش ہوتا ہے، دوئی کا پردہ ہٹنے لگتا ہے۔

۲. طالب، مطلوب اور تلاش کا ایک ہو جانا

اس اعلیٰ ترین باطنی مقام پر پہنچ کر انسان کے اندر ایک عجیب اور حیران کن ادراک جاگتا ہے۔

اب تک وہ سمجھ رہا تھا کہ:

* طالب: میں (انسان) تلاش کر رہا ہوں۔

* مطلوب: وہ سچائی، سکون یا منبعِ حقیقی ہے جسے پانا ہے۔

*تلاش: وہ طریقہ، راستہ یا مشقت ہے جو بیچ میں کی جا رہی ہے۔

کامل یکسوئی میں یہ تینوں الگ الگ باتیں نہیں رہتیں، بلکہ تینوں پگھل کر ایک ہی حقیقت میں ڈھل جاتی ہیں۔ انسان کو یہ سچا تجربہ ہوتا ہے کہ جو ڈھونڈ رہا تھا (طالب)، وہی اصل میں وہ شئے تھی جسے ڈھونڈا جا رہا تھا (مطلوب)!

اسے ہم روشنی کی مثال سے سمجھ سکتے ہیں۔ اگر ایک چراغ کی روشنی دوسری روشنی کو تلاش کرنے نکلے، تو وہ جہاں بھی جائے گی اسے وہی روشنی ملے گی۔ چراغ کو بعد میں اندازہ ہوتا ہے کہ جس روشنی کو وہ باہر ڈھونڈ رہا تھا، وہ تو اس کی اپنی ہی فطرت تھی۔ بالکل اسی طرح، جب انسان کا ذہن مکمل طور پر خاموش اور یکسو ہوتا ہے، تو طالب اور مطلوب کا درمیانی فاصلہ مٹ جاتا ہے اور صرف ایک ابدی، زندہ اور بیدار سچائی باقی رہ جاتی ہے۔

۳. کامل یکسوئی کے عمیق اثرات

جب انسان اس کامل یکسوئی میں قائم ہوتا ہے، تو اس کی اندرونی اور باہری زندگی میں چند انتہائی گہرے اور مستقل انقلابات آتے ہیں:

۱. تمام باطنی کشمکش کا خاتمہ:

انسان کے اندر جو ایک مسلسل جنگ چل رہی ہوتی ہے— صحیح اور غلط کی، پانے اور کھونے کی، ماضی اور مستقبل کی—وہ یکایک ختم ہو جاتی ہے۔ اندر ایک ایسا ٹھہراؤ اور سکون آتا ہے جسے دنیا کا کوئی طوفان نہیں ہلا سکتا۔

۲. خاموش بیداری کا دوام:

یہ یکسوئی کوئی ایسی حالت نہیں جو آئے اور چلی جائے۔ یہ ایک ایسا بیدار فہم بن جاتی ہے جو انسان کے اٹھتے، بیٹھتے، سوتے اور جاگتے ہر وقت پسِ منظر میں خاموشی سے قائم رہتا ہے۔ انسان دنیا کا ہر کام کرتا ہے، مگر وہ اندر سے مطلق سکون میں رہتا ہے۔

۳. ہر روپ میں ایک ہی حقیقت کا مشاہدہ:

اب انسان کو دنیا کے ہر چہرے، ہر انسان، ہر درخت اور کائنات کی ہر شئے کے اندر وہی ایک ابدی سچائی نظر آنے لگتی ہے۔ اس کی نظر سے کثرت (فرق) کا پردہ اٹھ جاتا ہے اور اسے ہر جگہ صرف وحدت (ایک ہی سچائی) کا جلوہ دکھائی دیتا ہے۔

حاصلِ کلام

کامل یکسوئی کا مطلب دنیا کو چھوڑ دینا یا ذہن کو مفلوج کر دینا نہیں ہے، بلکہ یہ اس سب سے بڑی حقیقت کو جان لینے کا نام ہے کہ آپ اس کائنات کے عظیم بہاؤ سے الگ نہیں ہیں۔ جب طالب اور مطلوب کے بیچ کا خیالی پردہ گر جاتا ہے، تو انسان اپنی تمام تر بے چینیوں سے آزاد ہو کر اس سچائی میں غرق ہو جاتا ہے جو ہمیشہ سے موجود تھی۔

تم (انسان کا باطن/ اس کی اصلیت)

"تم" انسان کا باطن اور اس کا اصل وجود

جب ہم زندگی کی دوڑ میں ذرا دیر کے لیے رک کر اپنے اندر جھانکتے ہیں، تو ایک عجیب اور گہرا سوال ہمارے سامنے آ کھڑا ہوتا ہے: "میں کون ہوں؟"

یہ کوئی عام یا محض فلسفیانہ سوال نہیں ہے۔ یہ انسانی تاریخ کا وہ سب سے بنیادی اور پہلا سوال ہے جس نے فلاسفہ، سائنس دانوں، مفکرین اور باطنی بیداری کا سفر کرنے والوں کو ہر دور میں حیران کیا ہے۔

صبح آنکھ کھلنے سے لے کر رات کو سونے تک، ہم اپنی تمام تر توانائی اس "تم" یعنی اپنی ذات کی دیکھ بھال، اس کے تحفظ اور اس کی خوشی پر خرچ کر دیتے ہیں۔ لیکن اگر گہرائی سے دیکھا جائے، تو ہماری اکثریت اپنی پوری زندگی اس "تم" کی حقیقی شناخت کو جانے بغیر ہی گزار دیتی ہے۔ ہم جن چیزوں کو اپنی ذات سمجھ بیٹھتے ہیں جیسے ہمارا نام، ہمارا جسم، ہمارا پیشہ، ہماری قومیت، ہماری یادیں اور ہمارے خیالات یہ سب تو وقت کے ساتھ بدلنے والی عارضی پہچانیں ہیں۔

اگر ان تمام عارضی اور بدلنے والی پہچانوں کو ایک ایک کر کے ہٹا دیا جائے، تو پھر باقی کیا بچتا ہے؟ آپ کا اصل باطن اور آپ کی سچی اصلیت آخر کیا ہے؟

اس باب میں ہم اسی راز کا کھوج لگائیں گے۔ ہم یہ سمجھیں گے کہ انسان کا باطن کیا ہے اور اس کی سچی اصلیت کس نقطے پر قائم ہے۔

۱. جسم کا فریب کیا آپ یہ پانچ فٹ کا مٹی کا جسم ہیں؟

انسان کا سب سے پہلا اور گہرا فریب یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے اس طبعی جسم (Physical Body) کو ہی اپنی کل کائنات اور اپنی اصل ذات مان لیتا ہے۔

جب ہم شیشے کے سامنے کھڑے ہوتے ہیں، تو ہم کہتے ہیں: "یہ میں ہوں!"

اگر جسم بیمار ہو جائے، تو ہم کہتے ہیں: "میں بیمار ہو گیا ہوں!"

لیکن ذرا سائنسی اور اعصابی نقطہ نظر سے اس بات टा باریک بینی سے معائنہ کیجیے۔

خلیاتی سطح پر مسلسل تغیر:

جدید بائیولوجی (Biology) ہمیں بتاتی ہے کہ انسانی جسم میں پائے جانے والے اربوں خلیے (Cells) ایک مسلسل تبدیلی کے عمل سے گزر رہے ہیں۔

* ہمارے معدے کی اندرونی جھلی کے خلیے ہر چند دنوں بعد بالکل نئے بن جاتے ہیں۔

* جلد کے خلیے ہر چند ہفتوں میں جھڑ کر نئے خلیوں میں بدل جاتے ہیں۔

* ہمارے سرخ خلیاتِ خون (Red Blood Cells) تقریباً چار ماہ میں مکمل طور پر تبدیل ہو جاتے ہیں۔

* حتیٰ کہ ہماری ہڈیوں کے اندر موجود مادّہ بھی سات سے دس سال کے عرصے میں بالکل نیا ہو جاتا ہے۔

اس کا سائنسی اور منطقی مطلب یہ نکلا کہ آج سے دس سال پہلے جو جسم آپ کے پاس تھا، طبعی اور کیمیائی طور پر اس کا ایک خلیہ بھی آج آپ کے جسم میں موجود نہیں ہے! وہ تمام مادہ جو دس سال پہلے آپ کا جسم تھا، وہ اب اس کائنات کا حصہ بن چکا ہے۔

اگر آپ کا جسم ہر چند سال بعد مکمل طور پر بدل جاتا ہے، تو پھر وہ کون سی شئے ہے جو بچپن سے لے کر آج تک آپ کے اندر ایک ہی رہی؟

بچپن میں بھی آپ کو احساس تھا کہ "میں وہی ہوں"، جوانی میں بھی وہی احساس رہا، اور بڑھاپے میں بھی وہی احساس قائم رہتا ہے۔ اگر جسم بدل گیا، شکل بدل گئی، طاقت بدل گئی، لیکن اندر کا وہ بنیادی احساسِ وجود نہیں بدلا—تو اس کا واضح سچا ثبوت یہ ہے کہ آپ اپنے جسم کے اندر ضرور رہتے ہیں، لیکن آپ صرف یہ جسم نہیں ہیں!

جسم آپ کی گاڑی یا لباس کی طرح ہے جس میں آپ سوار ہیں۔ بالکل ایسے ہی جیسے ڈرائیور گاڑی نہیں ہوتا اور پہننے والا اپنا لباس نہیں ہوتا، ویسے ہی آپ کا باطن اس مٹی کے پیکر سے الگ ایک زندہ حقیقت ہے۔

۲. ذہن کا تماشا کیا آپ اپنے خیالات اور جذبات ہیں؟

جب انسان کو یہ سمجھ آنے لگتا ہے کہ وہ صرف یہ طبعی جسم نہیں ہے، تو وہ اپنی توجہ کو جسم سے ہٹا کر اپنے ذہن (**Mind**) پر لے آتا ہے۔ وہ سوچتا ہے کہ *"شاید میری عقل، میرے خیالات، میری یادیں اور میرے احساسات ہی میری اصل ذات یعنی 'تم' ہیں!"*

یہ مرحلہ پہلے سے زیادہ باریک اور گہرا ہے۔ کیونکہ انسان کا ذہن ہر وقت سوچوں، منطق، خدشات، پلاننگ اور جذباتی لہروں سے بھرا رہتا ہے۔

خیالات کی بدلتی ہوئی ندی:

اپنے اندر ایک منٹ کے لیے جھانک کر دیکھیے:

* اس وقت ذہن میں امید کا ایک خیال آتا ہے۔

* اگلے ہی سیکنڈ ماضی کا کوئی دکھ یا پچھتاوا بیدار ہو جاتا ہے۔

* تیسرے سیکنڈ مستقبل کا کوئی خوف یا ڈر سامنے آ جاتا ہے۔

* چوتھے سیکنڈ غصے یا خوشی کی کوئی لہر اٹھتی ہے۔

کیا ان بدلتے ہوئے خیالات میں سے کوئی ایک بھی خیال آپ کی ابدی سچائی ہے؟

اگر غصے کا خیال آپ کا اصل وجود ہوتا، تو جب غصہ ختم ہوتا تو آپ کا وجود بھی ختم ہو جانا چاہیے تھا! اگر دکھ یا خوشی آپ کی بنیادی سچائی ہوتی، تو ان کے بدلتے ہی آپ کا وجود بھی مٹ جانا چاہیے تھا۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ خیالات اور جذبات آتے ہیں، اپنے اثرات دکھاتے ہیں اور ندی کے پانی کی طرح بہہ کر نکل جاتے ہیں، جبکہ آپ ان تمام خیالات کے گزر جانے کے بعد بھی وہیں کے وہیں موجود رہتے ہیں۔

بیدار دیکھنے والا (The Silent Witness):

یہاں سے انسان کو اپنے باطن کا سب سے پیارا اور نایاب راز معلوم ہوتا ہے۔

اگر آپ اپنے خیالات کو دیکھ سکتے ہیں، تو اس کا سیدھا اور سائنسی مطلب یہ ہے کہ آپ ان خیالات سے الگ ہیں!

* دیکھنا اور دیکھی جانے والی شئے دو الگ چیزیں ہوتی ہیں۔

* اگر آپ اپنے سامنے پڑی ہوئی کرسی کو دیکھ رہے ہیں، تو آپ کرسی نہیں ہیں، آپ دیکھنے والے ہیں۔

بالکل اسی طرح، جب آپ کے ذہن میں غصے، خوف، یا خوشی کا کوئی خیال اٹھتا ہے، اور آپ اپنے اندر یہ جانتے ہیں کہ "اس وقت یہ خیال آ رہا ہے"*تو جو اس خیال کو جان رہا ہے، وہی آپ کا اصل باطن یعنی "بیدار دیکھنے والا" ہے۔

خیالات اور جذبات ذہن کا موسم ہیں۔ موسم بدلتے رہتے ہیں کبھی گرمی، کبھی سردی، کبھی بارش لیکن وہ بیدار دیکھنے والا، وہ باطنی پس منظر ہمیشہ ایک ہی حالت میں پرسکون قائم رہتا ہے۔

۳. یادداشت اور پہچان کا خول عارضی "میں" کی بناوٹ

اگر ہم نہ تو یہ طبعی جسم ہیں اور نہ ہی یہ بدلتے ہوئے خیالات، تو پھر ہم نے اپنے گرد یہ مضبوط خول کیسے بنا لیا ہے؟ ہم صبح اٹھ کر کس چیز کو اپنی "میں" سمجھ کر جیتے ہیں؟

ہمارا ذہن یادداشت (Memory) اور واقعات کو اپس میں جوڑ کر ایک داستان یا کہانی تراشتا ہے۔

1. ماضی کا خول: ہم بچپن سے لے کر آج تک کے اپنے تمام تجارب، اپنی ناکامیوں، اپنی کامیابیوں اور لوگوں کے رویوں کی ایک فائل بنا لیتے ہیں۔

2. معاشرتی خول: لوگ ہمیں جو نام دیتے ہیں، جو ڈگری دیتے ہیں، یا جو حیثیت دیتے ہیں، ہم اس کی ایک تصویر اپنے ذہن میں سجا لیتے ہیں۔

3. مستقبل کا خول: ہم ان تمام پرانی باتوں کو ملا کر مستقبل کے بارے میں کچھ امیدیں اور ڈر قائم کر لیتے ہیں۔

اسی خیالی اور ساختگی کہانی کو ہم اپنی "میں" (Ego) کہتے ہیں۔

سائنس دان اور نیورو سائیکالوجسٹ بتاتے ہیں کہ اگر کسی انسان کی یادداشت (Memory) حادثاتی طور پر بالکل ختم ہو جائے، تو اس کا نام، اس کا عہدہ، اس کے دشمن، اس کے دوست اور اس کے تمام پچھتاوے ایک لمحے میں مٹ جاتے ہیں۔ لیکن اس کے باوجود، اس کا سانس لینا، اس کی بیداری، اور اس کے اندر کا بنیادی "ہونا" جاری رہتا ہے۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہم نے جن چیزوں کو اپنی ذات کا نام دے رکھا ہے، وہ دراصل ہماری یادداشت کا تراشا ہوا ایک وقتی خول (Frame) ہے۔ آپ کا اصل باطن اس یادداشت کے خول کے اندر قید نہیں ہے، بلکہ وہ اس یادداشت سے کہیں زیادہ آزاد، وسیع اور ابدی ہے۔

۴. "تم" کی حقیقی سچائی خالص بیداری اور سکون

اب ہم اس سوال کے آخری اور حتمی جواب کی طرف آتے ہیں: انسان کے باطن کی سچی اصلیت آخر ہے کیا؟

تمام ظاہری پہچانوں، جسمانی تبدیلیوں، ذہنی خیالات اور یادداشت کے خول کو پیچھے چھوڑنے کے بعد جو چیز آپ کے اندر بچتی ہے، اسے ہم "خالص بیداری" (/ Pure Consciousness Awareness) کہتے ہیں۔

یہ خالص بیداری کیا ہے؟

*یہ وہ خاموش نور ہے جس کی روشنی میں آپ کو اپنے ہر خیال، ہر احساس اور جسم کے ہر عمل کا پتہ چلتا ہے۔

*یہ بیداری نہ کبھی پیدا ہوتی ہے اور نہ کبھی مرتی ہے۔

* اس بیداری کی اپنی کوئی شکل، کوئی رنگ اور کوئی نام نہیں ہوتا، لیکن یہ ہر شکل اور ہر نام کو دیکھنے والی طاقت ہے۔

اسے ہم ایک سادے اور عام فہم انداز میں یوں محسوس کر سکتے ہیں:

جب آپ رات کو گہری نیند میں سو جاتے ہیں اور کوئی خواب بھی نہیں دیکھ رہے ہوتے، اس وقت آپ کا نام، آپ کا جسم، آپ کا بنک بیلنس، آپ کے جھگڑے—سب کچھ بالکل غائب ہو جاتا ہے۔ لیکن جب آپ صبح بیدار ہوتے ہیں، تو آپ کہتے ہیں: *"آج رات میں بہت پرسکون سویا!"*

سوال یہ ہے کہ جب آپ گہری نیند میں تھے، تو وہاں کون تھا جس نے اس گہرے سکون کا تجربہ کیا اور صبح آکر اس کی گواہی دی؟

وہ وہی آپ کے اندر کی خالص بیداری تھی جو کبھی نہیں سوتی! وہ بیداری جسم کے جاگنے پر بھی وہی ہوتی ہے، خواب دیکھنے کے دوران بھی وہی ہوتی ہے، اور گہری نیند میں بھی بغیر کسی بوجھ کے خاموشی سے قائم رہتی ہے۔

یہی خالص بیداری انسان کا اصل باطن اور اس کی سچی اصلیت ہے۔ یہی وہ نقطہ ہے جہاں سے انسان کی اپنی ساختگی "میں" کی قید ختم ہوتی ہے اور وہ اپنے اندر کے ابدی اور قائم بالذات وجود کو پاتا ہے۔

حاصلِ کلام

انسان کی اصلیت وہ نہیں ہے جو شیشے میں دکھائی دیتی ہے، اور نہ ہی وہ ہے جو ذہن کی سوچوں اور یادوں کے تانے بانے میں بنتی ہے۔

آپ اپنے جسم کے ڈرائیور ہیں، اپنے خیالات کے خاموش تماشائی ہیں، اور اپنے اندر موجود اس ابدی اور پرسکون بیداری کا نام ہیں جو کسی حالت کے بدلنے سے نہیں بدلتی۔ جب انسان اس سچائی کو اپنے اندر پرکھ لیتا ہے، تو اس کے اندر سے تمام بے نام خوف، تناؤ اور بکھراؤ ختم ہو جاتا ہے، اور وہ اپنے اصل روپ میں قائم ہو جاتا ہے۔

خیالات کا غبار اور باطنی بصیرت

پہلے ہم نے یہ گہرا ادراک حاصل کیا کہ ہمارا طبعی جسم، بدلتے ہوئے خیالات اور یادداشتوں سے بنی عارضی پہچان ہماری آخری سچائی نہیں ہیں۔ ہم اپنے اندر موجود اس پرسکون،بیدار اور ابدی شاہد (شاہدِ خاموش) کا نام ہیں جو ان تمام تبدیلیوں کو بغیر کسی داغ کے دیکھتا رہتا ہے۔

لیکن یہاں ایک عملی اور تیکھا سوال پیدا ہوتا ہے: اگر ہماری اصل حقیقت اتنی روشن، پرسکون اور بیدار ہے، تو ہم ہر وقت اندرونی بے چینی، تناؤ اور الجھن کا شکار کیوں رہتے ہیں؟

ہمیں اپنا وہ سچا اور ابدی روپ محسوس کیوں نہیں ہوتا؟ ہم ہر وقت اپنے ہی اندر ایک عجیب سا شور کیوں سنتے رہتے ہیں؟

اس کی سب سے بڑی وجہ وہ مٹی یا گرد و غبار ہے جسے ہم اپنی روزمرہ کی زندگی میں "خیالات کا غبار" کہتے ہیں۔

کس طرح خیالات کی مسلسل گردش ہمارے اندرونی آئینے کو دھندلا دیتی ہے، اور کس طرح اس غبار کے بیٹھ جانے کے بعد "باطنی بصیرت" کی وہ صاف آنکھ کھلتی ہے جو انسان کو اس کے اپنے باطن کے سچے حسن سے روبرو کراتی ہے۔

خیالات کا غبار - اندرونی آئینے کی دھندلاہٹ

تصور کیجیے کہ آپ کے پاس ایک انتہائی شفاف اور قیمتی آئینہ موجود ہے، لیکن اس کے اوپر سالہا سال سے دھول اور مٹی کی ایک گہری تہہ جم چکی ہے۔ اگر آپ اس دھندلے آئینے کے سامنے کھڑے ہوں گے، تو کیا آپ کو اس میں اپنا اصلی چہرہ صاف دکھائی دے گا؟

ہرگز نہیں! آپ کو آئینے میں صرف مٹی، دھندلا پن اور بگڑی ہوئی شکلیں ہی نظر آئیں گی۔

ہمارے باطن کی حالت بالکل اسی آئینے جیسی ہے۔

* آئینہ: آپ کے اندر کی خالص بیداری اور آپ کی اصلیت ہے۔

* دھول اور مٹی: وہ لاکھوں خیالات، خدشات، پرانی یادیں اور مستقبل کے منصوبے ہیں جو مسلسل ذہن کی سطح پر اڑتے رہتے ہیں۔

صبح بیدار ہونے کی پہلی سیکنڈ سے لے کر رات کو سونے کی آخری گھڑی تک، ہمارا ذہن خیالات کے ایک لامتناہی طوفان کی زد میں رہتا ہے۔ ہم سوچتے رہتے ہیں، سوچ کے اندر سے نئی سوچیں نکالتے رہتے ہیں، اور یوں اپنے ہی اندر مٹی کا ایک ایسا گرد و غبار کھڑا کر لیتے ہیں جس میں حقیقت گم ہو کر رہ جاتی ہے۔

خیالات کے غبار کی خصوصیات:

1. غیر ارادی خودکاری: بیشتر خیالات ہماری مرضی کے بغیر آتے ہیں۔ جیسے گندے پانی کی ندی میں سے بلبلے نکلتے ہیں، ویسے ہی ذہن کی پرانی عادات کے مطابق سوچوں کے بلبلے مسلسل پھوٹتے رہتے ہیں۔

2. خیال کا خیال سے رشتہ: ایک خیال کبھی اکیلا نہیں آتا۔ ایک معمولی سا خیال ("آج موسم خراب ہے") فوراً دوسرے خیال کو جنم دیتا ہے ("اگر بارش ہو گئی تو دفتر کیسے جاؤں گا؟")، وہ تیسرے کو ("کار کی سروس بھی نہیں ہوئی")، اور دیکھتے ہی دیکھتے انسان ایک خیالی طوفان کے بالکل وسط میں کھڑا ہوتا ہے۔

3. حقیقت کا فریب: یہ غبار ہمیں موجودہ لمحے میں جینے نہیں دیتا۔ یہ یا تو ہمیں ماضی کے کسی مردہ واقعے میں لے جا کر پچھتاوے میں بتلا کر دیتا ہے، یا پھر مستقبل کی کسی ایسی موہوم دنیا میں لے جاتا ہے جو ابھی وجود ہی نہیں رکھتی۔

۲. ذہنی دھند میں گم انسان – شناختی گھٹن

جب خیالات کا یہ غبار بہت زیادہ شدید ہو جاتا ہے، تو انسان کے ساتھ ایک بنیادی ناانصافی ہوتی ہے جسے ہم "شناختی گھٹن" کہتے ہیں۔

انسان یہ بھول جاتا ہے کہ وہ آئینے کا مالک ہے، اور وہ اپنے آپ کو آئینے کے اوپر جمی ہوئی "مٹی" ہی سمجھنا شروع کر دیتا ہے!

اگر ذہن میں غصے اور انتقام کی گرد اڑے، تو انسان کہتا ہے: *"میں غصے میں بھرا ہوا ہوں!"*

اگر ذہن میں خوف اور اداسی کا بادل چھائے، تو انسان کہتا ہے: *"میں ناکام اور اداس انسان ہوں!"*

یہ عقل اور باطن کی سب سے بڑی غلط فہمی ہے۔ غصہ، خوف، اداسی اور دنیاوی خدشات تو صرف ذہن کا موسم ہیں جو اڑتا ہوا آتا ہے اور کچھ دیر بعد چھٹ جاتا ہے۔ لیکن چونکہ انسان نے کبھی اس غبار کے پیچھے بیٹھ کر دیکھنا سیکھا ہی نہیں ہوتا، اس لیے وہ ہر اٹھنے والے خیال کے ساتھ بہتا چلا جاتا ہے۔

اس حالت میں انسان ایک ایسی گاڑی کے ڈرائیور کی طرح ہو جاتا ہے جو تیز رفتاری سے گاڑی چلا رہا ہے، مگر اس کی گاڑی کی شیشے (Windshield) پر کیچڑ اور دھول اتنی جم چکی ہے کہ اسے باہر کا راستہ دکھائی نہیں دے رہا۔ ایسا ڈرائیور جب بھی گاڑی کا ایکسلریٹر دبائے گا، اس کا حادثہ ہونا طے ہے!

۳. باطنی بصیرت کا بیدار ہونا — دیکھنے والی آنکھ

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس اڑتے ہوئے غبار میں سے کیسے نکلا جائے؟ کیا ہم خیالات کے ساتھ لڑائی شروع کر دیں؟ کیا ہم اپنے ذہن کو زبردستی خاموش کر سکتے ہیں؟

یہاں باطنی سفر کا ایک بہت بڑا اور پیارا راز کھلتا ہے: خیالات سے لڑنا، خیالات کے غبار کو اور زیادہ بڑھا دیتا ہے!

اگر آپ کے کمرے میں مٹی اڑ رہی ہو، اور آپ اسے جھاڑو سے زبردستی باہر نکالنے کی کوشش کریں، تو مٹی ختم نہیں ہوگی بلکہ پورے کمرے میں اور زیادہ پھیل جائے گی۔ مٹی کو بیٹھنے کے لیے صرف ایک ہی چیز کی ضرورت ہوتی ہے: ٹھہراؤ اور خاموشی!

جب انسان اپنے ذہن کی جنگ سے دستبردار ہو جاتا ہے، اور خاموشی سے اپنے خیالات کا تماشائی بن جاتا ہے، تو اس کے اندر "باطنی بصیرت" کا آغاز ہوتا ہے۔

اطنی بصیرت کیا ہے؟

باطنی بصیرت (Inner Insight) کسی کتابی علم، منطقی بحث، یا عقل کی چالاکی کا نام نہیں ہے۔

باطنی بصیرت اس صلاحیت کا نام ہے جو آپ کو یہ دیکھنے میں مدد دیتی ہے کہ:

> *"خیال صرف ایک خیال ہے، وہ میری اصل حقیقت نہیں ہے۔ میں خیال کا خالق اور اس کا خاموش شاہد ہوں، اس کا قیدی نہیں!"*

>

جیسے ہی انسان کو اس سچائی کا پہلا باطنی لمس ملتا ہے، خیالات کی جادوئی گرفت فوراً کمزور ہونے لگتی ہے۔

۴. غبار کے ٹھہرنے کی عملی صورت – شاہد کا مقام

باطنی بصیرت کو حاصل کرنے کے لیے انسان کو اپنے روزمرہ کے رویے میں ایک بہت بنیادی اور خوبصورت تبدیلی لانی پڑتی ہے۔ اسے خیالات کا قیدی بننے کے بجائے **"شاہد" (Witness)** کے مقام پر بیٹھنا پڑتا ہے۔

اسے ایک سادہ اور سچے روزمرہ واقعے سے سمجھتے ہیں:

تصور کیجیے کہ آپ کسی دریا کے کنارے خاموشی سے بیٹھے ہیں۔

* دریا کے پانی میں کئی چیزیں بہتی ہوئی گزر رہی ہیں— کبھی خوبصورت پھول، کبھی سوکھے ہوئے پتے، اور کبھی کوئی کچرا۔

* اگر آپ کنارے پر خاموشی سے بیٹھے رہیں، تو جو شئے بھی آئے گی، وہ آپ کے سامنے سے گزر جائے گی اور آپ بالکل محفوظ اور پرسکون رہیں گے۔

* لیکن اگر آپ ہر بہتے ہوئے پتے کو پکڑنے کے لیے پانی میں چھلانگ لگا دیں گے، یا کچرے سے الجھنا شروع کر دیں گے، تو آپ پانی کے ساتھ بہہ جائیں گے اور ڈوبنے کا خطرہ پیدا ہو جائے گا۔

ہمارا ذہن وہ دریا ہے اور خیالات وہ بہتے ہوئے پتے اور پھول ہیں!

جب بھی ذہن میں کوئی خوفناک یا برا خیال آئے، تو باطنی بصیرت کا حامل انسان مسکرا کر اپنے باطن میں کہتا ہے:

> *"میں دیکھ رہا ہوں کہ غصے یا ڈر کا ایک خیال میرے ذہن کی ندی میں بہتا ہوا جا رہا ہے۔ میں کنارے پر بیٹھا شاہد ہوں، میں ندی کا پانی نہیں ہوں۔"*

> جیسے ہی آپ اس دیکھنے والے کے مقام پر ٹھہرتے ہیں، آپ اس خیال کو اپنی زندگی کی توانائی (Energy) دینا بند کر دیتے ہیں۔ اور کائنات کا یہ سائنسی قانون ہے کہ جس خیال کو انسان کی توجہ اور توانائی نہ ملے، وہ چند سیکنڈز کے اندر خود بخود دم توڑ دیتا ہے !

۵. بصیرت کا پھل – اندرونی خاموشی اور سچائی کا نکھار

جب باطنی بصیرت پختہ ہونے لگتی ہے اور خیالات کا غبار بیٹھنے لگتا ہے، تو انسان کے اندر ایک عجیب، بے ساختہ اور گہرا معجزہ نما نکھار پیدا ہوتا ہے:

1. کامل باطنی خاموشی (Inner Stillness):

ذہن کا مسلسل شور تھم جاتا ہے۔ ایسا نہیں ہے کہ خیالات بالکل ختم ہو جاتے ہیں، بلکہ خیالات اب صرف ضرورت کے وقت کام آتے ہیں۔ فالتو اور کوفت زدہ سوچیں خود بخود غائب ہو جاتی ہیں اور پس منظر میں ایک مسلسل اور ابدی سکون قائم ہو جاتا ہے۔

2. اشیاء کو ان کی اصل صورت میں دیکھنا:

اب انسان چیزوں، حالات اور لوگوں کو اپنے تعصبات یا پرانی سوچوں کے چشمے سے نہیں دیکھتا، بلکہ انہیں ان کی سچی، اصل صورت میں دیکھتا ہے۔ اس کی فیصلوں کی صلاحیت، اس کا ادراک اور اس کی حکمت سو گنا زیادہ تیز ہو جاتی ہے۔

3. خوف سے آزادی:

جب آئینے سے مٹی ہٹ جاتی ہے اور انسان کو اپنے اندر کے اس ابدی،بیدار وجود کا صاف عکس دکھائی دینے لگتا ہے، تو اس کے تمام تر خیالی خوف ختم ہو جاتے ہیں۔ اسے یہ یقین ہو جاتا ہے کہ اندر کا روشن چہرہ کسی طوفان سے مٹنے والا نہیں ہے۔

حاصلِ کلام

"خیالات کا غبار اور باطنی بصیرت" کا یہ باب ہمیں یہ سبق دیتا ہے کہ ہمارے باطن کے روشن اور پرسکون ہونے میں سب سے بڑی رکاوٹ باہر کی دنیا نہیں، بلکہ ہمارے اپنے ہی ذہن کے اڑتے ہوئے خیالات کی دھند ہے۔

ہمیں اپنے خیالات کو زبردستی روکنے یا ان سے جنگ کرنے کی بالکل ضرورت نہیں ہے۔ ہمیں صرف خاموشی سے اپنے اندر کے اس "بیدار دیکھنے والے" کے ساتھ جڑنا ہے جو ان تمام سوچوں سے آزاد ہے۔

جیسے ہی ہم دیکھنے والے کے مقام پر ٹھہرتے ہیں، خیالات کی گرد خود بخود نیچے بیٹھ جاتی ہے، آئینے کا دھندلا پن دور ہو جاتا ہے، اور ہمارے سامنے باطنی بصیرت کا وہ ابدی نور ظاہر ہوتا ہے جو ہمیشہ سے ہمارے ہی اندر قائم تھا۔

خواہشات کی ساخت اور باطنی آزادی

پچھلے باب میں ہم نے یہ دیکھا کہ کس طرح خیالات کا غبار ہمارے باطنی آئینے کو دھندلا دیتا ہے اور کس طرح شاہد (خاموش مشاہدہ کرنے والے) کے مقام پر ٹھہرنے سے باطنی بصیرت کا ابدی نور ظاہر ہوتا ہے۔

لیکن جب انسان اس باطنی راستے پر قدم بڑھاتا ہے، تو اس کے سامنے ایک اور بڑا، تیکھا اور گہرا چیلنج آکھڑا ہوتا ہے۔ یہ چیلنج ہمارے اندر کی **"خواہشات" (Desires)** اور ان کی مسلسل بھوک کا ہے۔

ہماری زندگی کا ایک بہت بڑا حصہ خواہشات کی پیروی میں گزر جاتا ہے۔ "مجھے یہ مل جائے"، "میں یہ بن جاؤں"، "میرے پاس وہ چیز ہونی چاہیے"انسان صبح سے شام تک کسی نہ کسی خواہش کے پیچھے بھاگتا رہتا ہے۔ لیکن کیا ہم نے کبھی رک کر خواہشات کی بناوٹ اور ان کی حقیقت جائزہ لیا ہے؟

کیا خواہشات انسان کو واقعی خوشی دیتی ہیں، یا یہ صرف ایک ایسا فریب ہیں جو انسان کو ہمیشہ پیاسا رکھتا ہے؟ اس باب میں ہم خواہشات کی ساخت کو کھولیں گے اور یہ سمجھیں گے کہ خواہشات کا غلام بنے بغیر "باطنی آزادی" کیسے حاصل کی جا سکتی ہے۔

۱. خواہش کیسے جنم لیتی ہے؟ ایک نفسیاتی سفر

خواہش کوئی ایسی شئے نہیں ہے جو آسمان سے نازل ہوتی ہے، بلکہ یہ ہمارے ذہن اور حواس (Senses) کے آپسی میل جول سے پیدا ہونے والا ایک نفسیاتی عمل ہے۔

آئیے اس کے جنم لینے کے سفر کو قدم بقدم اور سادگی سے سمجھتے ہیں:

1. **حواس کا رابط (Contact):** آپ کی آنکھ نے ایک خوبصورت گاڑی دیکھی، یا آپ کے کانوں نے کسی کی تعریف سنی، یا آپ کے ذہن میں کسی سہولت کا خیال آیا۔

2. **توجہ اور تصویر (Identification):** جیسے ہی حواس نے اس شئے کو محسوس کیا، ذہن نے فوراً اس کی ایک خوبصورت تصویر بنا لی اور اس پر اپنی توجہ جما دی۔

3. **عدمِ تسلی اور کمی کا احساس (Inner Void):** تصویر بنتے ہی انسان کے اندر ایک عجیب سا احساس پیدا ہوتا ہے کہ *"اس وقت میرے پاس یہ شئے نہیں ہے، اس لیے میں ادھورا ہوں!"*

4. **خواہش کی پیدائش (Desire):** اسی ادھورے پن اور کمی کے احساس کو پورا کرنے کے لیے جو بے چینی اور تڑپ پیدا ہوتی ہے، اسی کا نام "خواہش" ہے۔

یہاں سے انسان کی آزادی سلب ہو جاتی ہے۔ انسان یہ سوچنا شروع کر دیتا ہے کہ جب تک مجھے وہ شئے، وہ عہدہ، وہ انسان یا وہ تعریف نہیں مل جائے گی، تب تک میں پرسکون اور خوش نہیں ہو سکتا۔

۲. خواہشات کا فریب — کبھی نہ ختم ہونے والی پیاس

ہم میں سے اکثر لوگ اس مغالطے میں جیتے ہیں کہ *"اگر میری یہ ایک خواہش پوری ہو جائے، تو میں ہمیشہ کے لیے پرسکون ہو جاؤں گا!"*

لیکن کیا ایسا واقعی ہوتا ہے؟ اپنی ماضی کی زندگی پر نظر ڈال کر دیکھیے۔

جب آپ چھوٹے تھے، تو آپ کی کچھ خواہشات تھیں جب وہ پوری ہو گئیں، تو کیا آپ کا ذہن پرسکون ہو گیا؟ نہیں! ان کے پورے ہوتے ہی دس نئی خواہشات نے جنم لے لیا۔ جب وہ پوری ہوئیں، تو سو نئی خواہشات سامنے آکھڑی ہوئیں۔

خواہش کی مثال بالکل کھارے (نمکین) پانی جیسی ہے۔

اگر کسی پیاسے انسان کو سمندر کا نمکین پانی پلایا جائے، تو اس کی پیاس بجھنے کے بجائے اور شدید ہو جاتی ہے۔ وہ جتنی بار پانی پیئے گا، اس کی پیاس اتنی ہی بڑھتی چلی جائے گی۔

خواہش کا دائرہ (The Endless Cycle):

* خواہش پیدا ہونا نتیجہ بے چینی اور تناؤ، خواہش کی تلاش میں بھاگ دوڑ، خواہش کا عارضی طور پر پورا ہونا نتیجہ چند لمحات کا عارضی سکون، **نئی خواہش کا جنم* اور پھر دوبارہ بے چینی

اس چکر میں جو سب سے بڑا دھوکہ ہوتا ہے، وہ ہے "چند لمحات کا عارضی سکون"۔

جب کوئی خواہش پوری ہوتی ہے، تو انسان سمجھتا ہے کہ اس کی خوشی اس مادی شئے یا گاڑی یا عہدے سے آئی ہے۔ حالانکہ سچائی یہ ہے کہ خواہش کے پورے ہوتے ہی چند سیکنڈز کے لیے آپ کا ذہن نئی خواہشات بنانے سے رک جاتا ہے! اور ذہن کے رکتے ہی آپ کے اپنے ہی باطن کا سکون فوراً ظاہر ہو جاتا ہے۔

یعنی خوشی اس شئے میں نہیں تھی، خوشی تو خواہش کے عارضی طور پر خاموش ہونے میں تھی! لیکن انسان اس سچائی کو بھول کر اس شئے کا محتاج ہو جاتا ہے۔

۳. کیا تمام خواہشات بری ہیں؟ ضرورت اور ہوس میں فرق

یہاں ایک بہت پیارا اور عملی سوال پیدا ہوتا ہے: کیا باطنی سفر کا مطلب یہ ہے کہ انسان تمام خواہشات کو مار دے؟ کیا انسان کھانا، کپڑا، گھر اور ترقی کی خواہش بھی چھوڑ دے؟

ہرگز نہیں! باطنی بیداری انسان کو زندگی سے فرار یا کاہلی نہیں سکھاتی۔

یہاں ہمیں دو چیزوں کے درمیان بہت شفاف اور باریک فرق کو سمجھنا پڑے گا:

الف) طبعی ضرورت (Physical Need):

جسم کو زندہ رکھنے کے لیے کھانا، پانی، چھت، اور عزت کے ساتھ جینے کے لیے وسائل کی ضرورت ایک بالکل قدرتی اور سچی بات ہے۔ یہ "ضرورت" (Need) ہے، اور اس کو پورا کرنا کوئی گناہ یا باطنی رکاوٹ نہیں ہے۔ ضرورت کے پورا ہونے پر جسم اور ذہن پرسکون ہو جاتے ہیں۔

ب) نفسیاتی ہوس (Psychological Greed):

"ضرورت" سے آگے جو شئے شروع ہوتی ہے، وہ "ہوس" ہے۔ جب انسان یہ سوچنے لگتا ہے کہ *"اگر میرے پاس فلاں سے زیادہ بڑا مکان نہیں ہوگا، یا فلاں سے زیادہ برانڈڈ کپڑے نہیں ہوں گے، تو میں دنیا کے سامنے کمتر رہوں گا" تو یہ ضرورت نہیں بلکہ* *انا کی ہوس** ہے۔

ضرورت کی ایک حتمی حد ہوتی ہے، لیکن نفسیاتی ہوس کی کوئی حد نہیں ہوتی۔ ضرورت جسم کی ہوتی ہے، جبکہ ہوس اندرونی کھوکھلے پن کو چھپانے کے لیے انا کا ایک سائنسی و نفسیاتی فریب ہوتی ہے۔

۴. باطنی آزادی کا رستہ — خواہشات کے ساتھ سچا تعلق

باطنی آزادی (Inner Freedom) کا مطلب خواہشات کو زبردستی دبانا (Suppression) نہیں ہے۔

جب آپ اپنی خواہشات کو زبردستی دبانے کی کوشش کرتے ہیں، تو وہ ختم نہیں ہوتیں بلکہ آپ کے لاشعور (Unconscious Mind) میں جا کر اور زیادہ زہریلی ہو جاتی ہیں۔ وہ بعد میں شدید غصے، حسد، اور نفسیاتی بیماریوں کی شکل میں باہر نکلتی ہیں۔

باطنی آزادی کا سچا طریقہ درج ذیل ۳ بنیادی اصولوں پر قائم ہے:

۱. آگاہی اور شفافیت (Awareness):

جب بھی آپ کے اندر کوئی نئی خواہش جاگے، تو فوراً اس کے پیچھے بھاگنے کے بجائے ایک لمحے کے لیے ٹھہریے۔ اپنے باطن میں اس کا شفاف مشاہدہ کیجیے۔ اپنے آپ سے سوال کیجیے: *"کیا یہ میری حقیقی ضرورت ہے، یا یہ صرف میری انا کی پیاس اور دکھاوے کی خواہش ہے؟"* محض یہ سوال پوچھنے سے ہی فضول خواہشات کا پگھلنا شروع ہو جاتا ہے۔

۲. نتائج سے بے نیازی (Non-Attachment):

آپ اپنی عملی زندگی میں تمام کام کیجیے۔ بہترین کاروبار کیجیے، محنت کیجیے، اور ترقی کے لیے اقدام اٹھائیے۔ لیکن اپنے اندر ایک گہری بے نیازی قائم رکھیے۔

اگر کامیابی مل جائے تو مسکرا کر قبول کیجیے، اور اگر نہ ملے تو یہ ادراک رکھیے کہ *"میرا اصل وجود اور باطنی سکون اس کامیابی یا ناکامی سے کہیں بڑا اور آزاد ہے!"*

۳. باطنی یکسوئی اور اطمینان:

جب انسان اپنے باطن کی خالص بیداری سے جڑ جاتا ہے، تو اس کے اندر کا خالی پن خود بخود بھر جاتا ہے۔ پھر وہ دنیا میں چیزوں کو اس لیے حاصل نہیں کرتا کہ وہ ان سے خوشی چُرا سکے، بلکہ وہ پہلے سے خوش اور پرسکون ہو کر دنیا کے کام کرتا ہے!

حاصلِ کلام

خواہشات انسان کو اس وقت تک قیدی بنائے رکھتی ہیں جب تک انسان یہ سمجھتا ہے کہ اس کی خوشی باہر کی اشیاء میں چھپی ہے۔

جس دن انسان کو یہ سچا باطنی ادراک ہو جاتا ہے کہ وہ خود سکون اور بیداری کا سمندر ہے، اس دن خواہشات کا فریب ٹوٹ جاتا ہے۔ وہ دنیا میں تمام کام پوری نفاست سے کرتا ہے، لیکن وہ کسی شئے کا غلام نہیں رہتا۔ یہی باطنی آزادی کا حقیقی اور ابدی لمس ہے جہاں انسان اپنی "میں" سے نکل کر اپنے سچے اور آزاد وجود کو پا لیتا ہے۔

"تم" سے آزادی "قطرے کا سمندر میں پگھل جانا"

ہم نے اس سفر کا آغاز ایک بنیادی سوال سے کیا تھا: "میں کون ہوں؟"

پہلے باب میں ہم نے یہ دیکھا کہ انسان اپنا طبعی جسم یا بدلتا ہوا ذہن نہیں ہے، بلکہ ان سب کا خاموش اور بیدار شاہد ہے۔ دوسرے باب میں ہم نے دیکھا کہ کس طرح خیالات کا غبار ہٹنے سے باطنی بصیرت جاگتی ہے۔ تیسرے باب میں ہم نے خواہشات کی ساخت اور ان کی قید سے باطنی آزادی کا طریقہ جانا۔

اب ہم انسان کے باطن کی پہچان یعنی "تم" (The Self) کے اس پورے سلسلے کے آخری، اعلیٰ ترین اور حتمی مقام پر پہنچ چکے ہیں۔ اس باب کا نام ہے: "تم" سے آزادی قطرے کا سمندر میں پگھل جانا۔

یہ مقام اتنا نازک اور گہرا ہے کہ یہاں آکر انسان کو ایک اور بڑا اور آخری راز معلوم ہوتا ہے۔ اب تک انسان یہی سمجھ رہا تھا کہ *"مجھے اپنے باطن کی سچائی کو پانا ہے، مجھے آزاد ہونا ہے"* ۔ لیکن اس مقام پر آکر یہ سوال اور یہ کھوج بھی ختم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ جب تک "میں" (تلاش کرنے والا) اور "تم" (جسے پایا جا رہا ہے) کا فرق قائم رہے گا، تب تک مکمل یکسوئی اور سچا سکون ممکن نہیں۔

اس آخری باب میں ہم سائنسی، نفسیاتی اور باطنی بنیادوں پر یہ سمجھیں گے کہ کس طرح انسان کی عارضی اور ساختگی پہچان کا آخری پردہ ہٹتا ہے، اور قطرہ کس طرح اپنے اصل منبع یعنی سمندر میں مل کر ایک ہو جاتا ہے۔

۱. آخری پردہ "میں آزاد ہونا چاہتا ہوں" کا فریب

جب انسان تمام دنیاوی اشیاء، عہدوں، مادی خواہشات اور جذباتی الجھنوں سے آزاد ہو جاتا ہے، تو اس کے ذہن میں ایک بہت ہی باریک اور پیارا فریب باقی رہ جاتا ہے۔

وہ اپنے اندر کہتا ہے:

> *"میں نے باطنی سفر طے کر لیا ہے! میں اپنے خیالات کو دیکھ سکتا ہوں، میں اب الگ ہو چکا ہوں، اور میں بیدار ہو رہا ہوں!"*

> ذرا غور کیجیے! اس جملے میں اب بھی کون موجود ہے؟ "میں!"

یہ آخری اور سب سے نازک قید ہوتی ہے۔ یہاں انسان دنیاوی باتوں سے تو آزاد ہو جاتا ہے، لیکن وہ اپنی روحانی انا (**Spiritual Ego**) کا قیدی بن جاتا ہے۔ وہ اب خود کو ایک "بیدار انسان"، ایک "عارف" یا ایک "الگ اور مقدس وجود" سمجھنے لگتا ہے۔

جب تک یہ احساس قائم رہتا ہے کہ *"میں الگ ہوں اور سچائی یا خدا مجھ سے الگ ہے"*، تب تک انسان کے اندر ایک باریک سا فاصلہ موجود رہتا ہے۔ یہی فاصلہ دوئی (Duality) کی آخری حد ہے۔

سچی بیداری کا آخری قدم کسی چیز کو حاصل کرنا نہیں ہے، بلکہ اس حاصل کرنے والے "میں" کو بھی خاموشی سے پگھل جانے دینا ہے۔

قطرے اور سمندر کی تمثیل "دوئی سے وحدت کا سفر"

اس گہرے اور لطیف مقام کو سمجھنے کے لیے باطنی اور عرفانی تاریخ میں قطرے اور سمندر کی مثال سب سے سادہ اور کامل سمجھی جاتی ہے۔

تصور کیجیے کہ بادل سے پانی کا ایک چھوٹا سا قطرہ ٹپکتا ہے اور فضا میں تیرنے لگتا ہے۔

* جب تک وہ قطرہ ہوا میں معلق رہتا ہے، اس کا ایک الگ نام، ایک الگ وجود اور ایک الگ شکل ہوتی ہے۔

وہ قطرہ نیچے گرتے ہوئے ڈرتا ہے کہ "اگر میں مٹی میں گر گیا تو مٹ جاؤں گا! اگر دھوپ تیز ہو گئی تو بھاپ بن کر ختم ہو جاؤں گا!"*

* وہ اپنی اس چھوٹی سی، پانچ ملی میٹر کی جسامت کو بچانے کے لیے ہر وقت خوف اور بے چینی میں مبتلا رہتا ہے۔

یہ قطرہ آپ کی اور میری وہ عارضی، ساختگی "میں" (انا) ہے جو ہر وقت اپنے نام، اپنی عزت، اپنے جسم اور اپنے اثاثوں کو بچانے کے ڈر میں جیتی رہتی ہے۔

لیکن پھر وہ لمحہ آتا ہے جب وہ قطرہ بہتا ہوا سیدھا عظیم الشان سمندر کے سینے پر جا گرتا ہے!

جیسے ہی قطرہ سمندر کی سطح سے مس ہوتا ہے، کیا ہوتا ہے؟

* کیا قطرہ تباہ ہو جاتا ہے؟ نہیں!

* کیا قطرہ مر جاتا ہے؟ نہیں!

بلکہ قطرے کا وہ چھوٹا سا، ڈرا ہوا اور عارضی وجود سمندر کے بے پناہ اور لامتناہی وجود میں حل ہو کر *خود سمندر بن جاتا ہے!**

اب اگر آپ سمندر سے کہیں کہ "مجھے وہ چھوٹا سا قطرہ دکھاؤ"، تو کوئی بھی اس قطرے کو الگ سے نہیں دکھا سکتا۔ قطرہ مٹا نہیں ہے، بلکہ اس نے اپنی چھوٹی سی حدبندی (Boundary) کو چھوڑ کر سمندر کی وسعت کو پا لیا ہے۔

بالکل یہی واقعہ انسان کے باطن میں پیش آتا ہے۔ جب انسان کی اپنی ساختگی "میں" پگھل کر کائنات کی خالص بیداری کے ساتھ ایک ہو جاتی ہے، تو انسان کا چھوٹا سا ڈرا ہوا وجود ختم ہو جاتا ہے اور وہ حقیقتِ مطلق کی وسعت میں غرق ہو جاتا ہے۔

۳. "تم" سے آزادی کے بعد کی زندگی "عملی بیداری"

یہاں ایک بہت بڑا سوال اور عام غلط فہمی پیدا ہوتی ہے:

اگر قطرہ سمندر میں پگھل گیا اور انسان کی "میں" ختم ہو گئی، تو کیا ایسا انسان دنیا کے کام کاج کرنے کے قابل رہتا ہے؟ کیا وہ اپنے رشتوں کو بھول جاتا ہے؟ یا وہ ایک بنجر پتھر کی طرح خاموش ہو کر بیٹھ جاتا ہے؟

یہ باطنی راستے کی سب سے بڑی غلط فہمی ہے۔ سچائی اس کے بالکل برعکس ہے!

جب انسان "تم" یعنی اپنے عارضی وجود کی قید سے آزاد ہوتا ہے، تو وہ دنیاوی زندگی کو چھوڑتا نہیں، بلکہ وہ دنیا میں پہلے سے کہیں زیادہ نفاست، محبت، اور روانی کے ساتھ جینا شروع کر دیتا ہے۔

عملی زندگی میں اس کے ۴ گہرے اثرات:

۱. تناؤ اور خوف کا مکمل خاتمہ:

خوف ہمیشہ اس چیز کا ہوتا ہے جس کے کھونے کا ڈر ہو۔ جب کھونے کے لیے کوئی عارضی "میں" بچے ہی نہ، اور انسان کو یہ ادراک ہو جائے کہ وہ تو ابدی اور بے انتہا بیداری کا حصہ ہے، تو ڈر کی پوری عمارت گر جاتی ہے۔ ایسا انسان دنیا کی بڑی سے بڑی مصیبت میں بھی مکمل طور پر پرسکون رہتا ہے۔

2. سچی عاجزی اور سادگی:

ایسے انسان کے اندر سے "برتری" یا "خود کو خاص ثابت کرنے" کی ضد ہمیشہ کے لیے ختم ہو جاتی ہے۔ وہ نہ خود کو کسی سے بڑا سمجھتا ہے اور نہ کسی کو اپنے سے چھوٹا دیکھتا ہے۔ اس کے رویے میں ایک قدرتی، بے ساختہ اور پیاری سادگی آ جاتی ہے۔

3. بے غرض محبت اور ہمدردی:

جب تک انسان اپنی انا میں قید رہتا ہے، وہ دوسروں سے محبت بھی کسی سودے کی طرح کرتا ہے ("اگر تم مجھے عزت دو گے تو میں تم سے محبت کروں گا")۔ لیکن جب قطرہ سمندر بن جاتا ہے، تو وہ ہر دوسرے انسان، ہر جاندار اور فطرت کے ہر ذرے کے اندر وہی ایک ہی بیداری دیکھتا ہے جو اس کے اپنے اندر ہے۔ اب محبت اس کی ضرورت نہیں، بلکہ اس کی فطرت بن جاتی ہے۔

4. کام میں کامل روانی (Flow State):

ایسا انسان جب کوئی کام کرتا ہے چاہے وہ دفتر کا کام ہو، کاروبار ہو، یا گھر کی ذمہ داری تو وہ اس کام کے اندر اپنی "انا" کو بیچ میں نہیں لاتا۔ وہ کام کو ایک ہلکے پھلکے کھیل کی طرح کھیلتا ہے۔ اس کی تمام تر توانائی کام پر جم جاتی ہے اور اس کی کارکردگی بے مثال ہو جاتی ہے۔

"تم" کا حتمی راز"

انسان کے باطن اور اس کی اصلیت کا یہ پورا سفر ہمیں ایک ہی ابدی سچائی کی طرف لے کر جاتا ہے:

آپ کا باطن وہ نہیں ہے جسے دنیا نے نام دیا، نہ وہ ہے جو سوچوں کے گرد و غبار میں بنتا ہے، اور نہ ہی وہ ہے جو عارضی خواہشات کے پیچھے بھاگتا ہے۔

آپ تو اس ابدی، پرسکون اور روشن بیداری کا نام ہیں جو ہمیشہ سے قائم ہے۔ جب تک آپ اپنے آپ کو ایک الگ قطرہ سمجھتے رہیں گے، آپ ڈرے ہوئے اور پیاسے رہیں گے۔ لیکن جیسے ہی آپ اپنے اندر کے شور کو خاموش کر کے اس خالص بیداری کے حوالے کر دیتے ہیں، قطرہ سمندر میں پگھل جاتا ہے، فاصلے مٹ جاتے ہیں، اور صرف ایک ہی ابدی سچائی باقی رہ جاتی ہے۔

خدا

تصورات کا خدا بمقابلہ حقیقتِ مطلق "عقل کی تراشی ہوئی تصویر اور ابدی سچائی"

انسانی فکر کی تاریخ اگر اٹھا کر دیکھی جائے، تو ایک سوال ہر عہد، ہر تہذیب اور ہر انساني ذہن کا سب سے مرکزی موضوع رہا ہے: "اس کائنات کا اصل منبع اور حقیقتِ مطلق کیا ہے؟"

صبح آنکھ کھلنے سے لے کر زندگی کی آخری سانس تک، انسان اپنے گرد پھیلی اس لامتناہی کائنات کی اصلیت کو تلاش کرنے کی فطری تڑپ رکھتا ہے۔ لیکن اس تلاش میں انسان کے ساتھ ایک عجیب اور المناک المیہ پیش آتا ہے۔ انسان کائنات کی اصل سچائی یا حقیقتِ مطلق تک براہِ راست پہنچنے کے بجائے، اپنی محدود عقل، نفسیاتی خوف، معاشرتی روایات اور ذاتی خواہشات کے سانچے میں ڈھال کر خدا کا ایک ذہنی تصور (Mental Concept) تراش لیتا ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگ بچپن سے جس انداز میں خدا کو مانتے یا سوچتے چلے آ رہے ہیں، اگر اس کا بہت باریک بینی سے غیر جانبدارانہ تجزیہ کیا جائے، تو یہ بات کھلی کتاب کی طرح روشن ہو جاتی ہے کہ وہ حقیقتِ مطلق کی سچی معرفت نہیں ہے، بلکہ وہ صرف ہمارے اپنے ذہن کی بنائی ہوئی ایک تصوراتی تصویر ہے۔

یہ باب اسی نازک اور بنیادی فرق کو کھولتا ہےب یعنی ہمارے ذہن کا تراشا ہوا "تصوراتی خدا" کیا ہے، اور تمام نظریاتی حدبندیوں سے پاک "حقیقتِ مطلق" کی ابدی سچائی کیا ہے۔

عقل کا محدود دائرہ کار اور تصور سازی کی مجبوری

اس بنیادی فرق کو سمجھنے کے لیے سب سے پہلے ہمیں انسان کے آلۂ ادراک یعنی عقل (Intellect) کی ساخت اور اس کی کارکردگی کو سمجھنا ہوگا۔

انسانی عقل مادی دنیا کو چلانے، معلومات کو ترتیب دینے، اشیاء کا موازنہ کرنے اور بقا (Survival) کے امور نبھانے کا ایک شاندار ذریعہ ہے۔ لیکن عقل کی سب سے بڑی محدودیت یہ ہے کہ یہ کبھی بھی کسی شئے کا براہِ راست، بلا واسطہ تجربہ نہیں کر سکتی؛ یہ ہمیشہ چیزوں کو خانے (Categories)، نام (Labels) اور حدبندیاں (Boundaries) دے کر سمجھتی ہے۔

عقل کا طریقہ کار یہ ہے:

1. وہ کسی شئے کو اپنے ماحول سے الگ کرتی ہے۔

2. اس کا موازنہ کسی دوسری شئے سے کرتی ہے۔

3. اس کا ایک نام رکھتی ہے اور ذہن کے خانے میں محفوظ کر لیتی ہے۔

مثلاً، عقل اگر "روشنی" کو سمجھنا چاہے گی، تو اسے "اندھیرے" کی ضرورت پڑے گی۔ اگر اندھیرا نہ ہو، تو عقل کے پاس روشنی کا کوئی سائنسی یا منطقی تصور نہیں بن سکتا۔

مسئلہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انسان اپنی اسی محدود عقل کے ذریعے اس **حقیقتِ مطلق** (**Ultimate Reality**) کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے جو تمام حدبندیوں، تمام زمان و مکان (Time & Space) اور ہر قسم کے تضاد و دوئی سے پاک ہے۔

چونکہ عقل بے نام اور لامتناہی سچائی کو یوں کی یوں قبول نہیں کر سکتی، اس لیے وہ اپنی مجبوری کے تحت حقیقتِ مطلق پر اپنے محدود مفروضوں کی ایک تصویر چپکا دیتی ہے۔ وہ خدا کا ایک ایسا روپ بنا لیتی ہے جسے وہ اپنے چوکور خانے میں فٹ کر سکے۔ اسی کا نام "تصوراتی خدا" ہے۔

"خدا کی انسانی سازی اور نفسیاتی تسکین"

جب عقل حقیقتِ مطلق کا ذہنی تصور تراشتی ہے، تو وہ کس چیز سے مدد لیتی ہے؟ وہ ہمیشہ انسان کے اپنے جذباتی اور نفسیاتی رویوں کا سہارا لیتی ہے۔

نفسیات اور سائنس کی زبان میں اس عمل کو **Anthropomorphism** یعنی "غیر مادی و مطلق حقیقت کو انسانی خصوصیات دینا" کہا جاتا ہے۔

انسانی ذہن نے تاریخ کے مختلف ادوار میں خدا کے جو نقشے بنائے، وہ دراصل اس دور کے انسان کی اپنی نفسیاتی اور معاشرتی حاجتوں کا عکس تھے:

الف) جبار و حاکم کا تصور:

جب انسانی معاشرے میں شاہی نظام اور بادشاہت کا غلبہ تھا، تو عقل نے خدا کو ایک ایسا عظیم الشان "آسمانی بادشاہ" بنا دیا جو ایک بلند ترین تخت پر بیٹھا ہے، جس کا ایک دربار ہے، اور جو دنیاوی حاکموں کی طرح غصے، انتقام، اور جاہ و جلال کا مظاہرہ کرتا ہے۔

ب) خوف اور لالچ کا مرکز:

انسان اندر سے ڈرا ہوا اور کمزور رہا ہے۔ اس نے اپنی اس اندرونی کمزوری کو چھپانے کے لیے خدا کو ایک ایسی ہستی سمجھ لیا جو بات بات پر سزا دینے کے لیے تلا ہوا ہے، یا پھر خاص تحائف دے کر خوش کیا جا سکتا ہے۔ انسان نے اپنے ہی خوف اور لالچ کو خدا کے تصور پر تھوپ دیا۔

ج) گروہی اور قومی خدا:

انسان کی انا (Ego) کا یہ خاصہ ہے کہ وہ خود کو دوسروں سے برتر ثابت کرنا چاہتی ہے۔ اس انا نے خدا کا ایک ایسا تصور گھڑا جو "صرف ہمارا ہے اور باقی سب کا دشمن ہے!" انسان نے کائنات کے بے کنارہ خالق کو ایک چھوٹے سے فرقے، قوم یا نظریے کی ملکیت بنا کر محدود کر دیا۔

یہ تمام تصورات خدا کی حقیقت کا بیان نہیں ہیں، بلکہ یہ انسان کے اپنے اندرونی خوف، خواہشات، اور انا کا عکس ہیں جو اس نے ایک مقدس پردے کے پیچھے چھپا رکھا ہے۔ انسان جسے سچائی سمجھ کر پوج رہا تھا، وہ دراصل اس کے اپنے ہی ذہن کی تراشی ہوئی مٹی کی مورتی تھی فرق صرف اتنا تھا کہ یہ مورتی پتھر کی نہیں بلکہ خیالات اور نظریات کی بنی ہوئی تھی۔

تصوّر (Concept) اور حقیقت (Reality) کا بنیادی فرق

باطنی اور فکری بیداری کا سب سے بنیادی موڑ اس وقت آتا ہے جب انسان کو "تصور" اور "واقعی حقیقت" کے درمیانی فرق کا سچا اور گہرا ادراک حاصل ہوتا ہے۔

ہماری روزمرہ زندگی میں اس کی بے شمار مثالیں موجود ہیں۔

فرض کیجیے آپ شدید پیاس سے تڑپ رہے ہیں اور آپ کے حلق میں کانٹے پڑے ہوئے ہیں۔ اس وقت اگر کوئی شخص آپ کے سامنے دنیا کی بہترین خطاطی میں لفظ "پانی" لکھ کر رکھ دے، یا آپ کو پانی کے کیمیائی فارمولے (H_2O) پر گھنٹوں کی مفصل تقریر سنا دے تو کیا اس لفظ کو دیکھنے یا فارمولا سننے سے آپ کی پیاس بجھے گی؟

ہرگز نہیں!

کیونکہ لفظ "پانی" یا اس کا فارمولا صرف ایک علامت (Symbol) ہے، وہ خود پانی نہیں ہے۔ اس کیمیائی تعریف کے اندر وہ واقعی نمی اور ترسیل موجود ہی نہیں ہے جو آپ کے حلق کو تر کر سکے۔پیاس بجھانے کے لیے آپ کو تمام لفظوں، تعریفوں اور کاغذ کے ٹکڑوں سے گزر کر واقعی، شفاف طبعی پانی کا گھونٹ پینا پڑے گا۔

تمام مذہبی، فلسفیانہ اور عقلی بحثیں خدا کے بارے میں لکھی گئی اسی "تعریف" یا "نقشے" کی مانند ہیں۔

* خدا کا تصور: وہ کاغذ پر لکھا ہوا لفظ "پانی" ہے جو صرف خیالات، معلومات اور بحث و مباحثے تک محدود ہے۔

* حقیقتِ مطلق: وہ واقعی پانی کا زندہ گھونٹ ہے جو ہر قسم کی تعریف سے آزاد، اور تجرباتی لمس پر قائم ہے۔

انسان کی سب سے بڑی ٹریجڈی یہ ہے کہ وہ حقیقت کا نقشہ ہاتھ میں لیے بیٹھا رہتا ہے اور اسی نقشے کو ہی منزل سمجھ کر اس کی حفاظت میں دوسرے انسانوں سے لڑتا رہتا ہے، جبکہ وہ اس سچی منزل پر ایک قدم بھی آگے نہیں بڑھاتا۔

حقیقتِ مطلق کا سائنسی و باطنی روپ

اگر ہمارے ذہن کے تمام تر تراشے ہوئے تصورات، تصویریں اور نظریات عارضی اور خود ساختہ ہیں، تو پھر سوال یہ اٹھتا ہے کہ حقیقتِ مطلق (The Ultimate Reality) کی سچی فطرت کیا ہے؟

جب انسانی ذہن اپنے تراشے ہوئے خیالی کھلونوں سے دستبردار ہوتا ہے، اور سائنسی و باطنی بصیرت کے ساتھ کائنات کی تہوں میں اترتا ہے، تو حقیقتِ مطلق اس کے سامنے کسی شخص یا مجسم وجود کے طور پر نہیں، بلکہ ایک ابدی، بے کنار اور زندہ حقیقت کے طور پر ظاہر ہوتی ہے۔

حقیقتِ مطلق کے چار اساسی پہلو درج ذیل ہیں:

۱. تمام تغیرات کی ابدی، غیر بدلنے والی بنیاد (The Changeless Ground)

اس کائنات میں ہر شئے مسلسل بدل رہی ہے۔ اربوں کہکشائیں بن رہی ہیں اور مٹ رہی ہیں، ستارے جنم لے رہے ہیں اور ٹھنڈے ہو رہے ہیں، انسانی جسم بنتے ہیں اور مٹی میں مل جاتے ہیں، خیالات آتے ہیں اور بہہ جاتے ہیں۔

سائنس کا بنیادی قانون کہتا ہے کہ ہر تغیر (Change) کے پسِ منظر میں ایک ایسی بنیاد کا ہونا ضروری ہے جو خود غیر بدلنے والی (Changeless) ہو۔ اگر پسِ منظر بھی بدل رہا ہو، تو پیش منظر کا تغیر محسوس ہی نہیں ہو سکتا۔ حقیقتِ مطلق اس کائنات کا وہ ساکت اور ابدی پسِ منظر ہے جس کی گود میں یہ پورا کائناتی تماشا (Cosmic Drama) رقص کر رہا ہے۔

۲. تمام وجود کا واحد منبع (The Source of all Existence)

حقیقتِ مطلق کوئی ایسی ہستی نہیں ہے جو کائنات سے الگ کہیں دور بیٹھ کر اسے ریموٹ کنٹرول سے چلا رہی ہو۔ وہ اس کائنات کی ہر شئے کا منبع (Source) اور بنیادی جڑ ہے۔

جس طرح سمندر اور لہریں کوئی حقیقی جدائی نہیں ہوتی لہر سمندر سے ہی اٹھتی ہے، سمندر کے پانی سے ہی بنتی ہے، اور واپس سمندر میں ہی حل ہو جاتی ہے بالکل اسی طرح یہ پوری کائنات، تمام مادّہ، تمام توانائی اور تمام مخلوقات اس حقیقتِ مطلق کے سمندر میں اٹھنے والی لہریں ہیں۔

۳. لامتناہی بیداری اور حیات (Pure Infinite Consciousness)

حقیقتِ مطلق محض کوئی مردہ، بے حس، طبعی مادہ نہیں ہے، بلکہ وہ ایک ایسی حی و قیوم اور لامتناہی بیداری ہے جو کائنات کے ذرے ذرے میں بسا ہوا ہے۔ کائنات کا ایٹمی نظم، کیمیائی قوانین کی باریک نفاست، اور حیات کا بیدار ہونا اس بات کا زندہ ثبوت ہے کہ اس حقیقتِ مطلق کی بنیادی فطرت خالص بیداری (Awareness) ہے۔

۴. دوئی اور حد بندیوں سے پاک وحدت (Non-Dual Oneness)

حقیقتِ مطلق کے اندر "میں" اور "تم"، "خالق" اور "مخلوق" کی وہ دوئی نہیں پائی جاتی جو عقل کے تراشے ہوئے تصورات میں ہوتی ہے۔ وہ ایک ایسی مطلق وحدت کا نام ہے جو زمان و مکان (Time and Space) کے فریم ورک سے ماورا ہے۔

۵. تصورات کی موت "سچی بیداری کا انقلابی لمس"

جب انسان پر اس سچائی کا انکشاف ہوتا ہے، تو اس کے اندر ایک گہرا اور جلا بخش باطنی زلزلہ آتا ہے۔

انسان کی وہ انا (Ego) جو اب تک اپنے ایک خاص، پسندیدہ، اور سہولت بخش "تصوراتی خدا" کے سہارے جی رہی تھی، بری طرح کانپ اٹھتی ہے۔ کیونکہ تصوراتی خدا کو کنٹرول کرنا آسان تھا چند رسمیں ادا کر کے، چند الفاظ دہرا کر، یا اپنی پسند کا نظریہ قائم کر کے انسان یہ تسلی کر لیتا تھا کہ "خدا میری مٹھی میں ہے!"

لیکن حقیقتِ مطلق انسان کی مٹھی یا عقل میں نہیں آ سکتی؛ بلکہ انسان کو خود حقیقتِ مطلق کے لامتناہی سمندر میں پگھلنا پڑتا ہے!

تصورات کی اس موت سے انسان کا ذہن ابتدا میں ڈرتا ہے، لیکن جیسے ہی وہ عقل کی بنائی ہوئی عارضی تصویروں کو چھوڑ کر اپنے باطن کے خاموش چبوترے پر آبیٹھتا ہے، تو اس کے سامنے وہ سچی بیداری ظاہر ہوتی ہے جو تمام خوف، تمام تناؤ اور تمام محدودیتوں کو بھسم کر دیتی ہے۔

وہاں پہنچ کر انسان کو یہ ادراک ہوتا ہے کہ جسے وہ آسمانوں کے پردوں میں ڈھونڈ رہا تھا، وہ تو ہمیشہ سے اس کے اپنے ہی وجود کی سب سے گہری اور پاک سچائی بن کر سانس لے رہا تھا۔

حاصلِ کلام

تصورات کا خدا انسانی ذہن کی کمزوری، خوف اور انا کا تراشا ہوا ایک مجسمہ تھا، جبکہ حقیقتِ مطلق اس کائنات کا وہ ابدی، بے کنار اور بیدار نور ہے جو تمام مجسموں اور نظریوں سے پاک ہے۔

جب انسان لفظوں کا جال کاٹ کر، عقل کی تراشی ہوئی تصویروں سے آگے نکلتا ہے، تو اس کے اندر سے تمام تر فرقہ وارانہ، معاشی اور نفسیاتی الجھنیں ختم ہو جاتی ہیں۔ وہ سچائی کا کوئی رسمی ماننے والا نہیں رہتا، بلکہ وہ حقیقتِ مطلق کی اس ابدی اور پرسکون وحدت کا ایک زندہ، بیدار اور پاک عکس بن جاتا ہے۔

کائنات کی سائنسی وحدت "ایک ہی انرجی، ایک ہی بیداری کا بہاؤ"

پہلے باب میں ہم نے یہ گہرا اور بنیادی ادراک حاصل کیا کہ انسان کا ذہن کس طرح اپنی محدود عقل، نفسیاتی خوف اور انا کے تحت "خدا کا ایک عارضی تصور" تراش لیتا ہے، اور حقیقتِ مطلق کس طرح ان تمام تراشیدہ تصویروں سے پاک ایک ابدی سچائی ہے۔

جب انسان عقل کے تراشے ہوئے ان تمام عارضی کھلونوں کو پیچھے چھوڑتا ہے، تو اس کے سامنے ایک تیکھا، نیا اور سائنسی سوال آ کھڑا ہوتا ہے: اگر حقیقتِ مطلق کوئی دور بیٹھا ہوا مجسم وجود نہیں ہے، تو پھر اس کائنات کے مادّے، انرجی اور حیات کا آپس میں کیا تعلق ہے؟

کیا یہ کائنات اربوں الگ الگ، کٹے ہوئے اور ایک دوسرے سے ناآشنا ذرات کا مجموعہ ہے؟ یا پھر اس ظاہر ہونے والے کثرت کے پیچھے ایک ہی چھپی ہوئی کائنات کی سائنسی وحدت (Scientific Oneness) کارفرما ہے؟

یہاں میں ہم کلاسک فزکس، کوانٹم فزکس (Quantum Physics) اور اعصابی سائنس (Neuroscience) کے مسلمہ اصولوں کے ساتھ ساتھ باطنی بیداری کو سامنے رکھتے ہوئے یہ سمجھیں گے کہ کس طرح تمام مادّہ، تمام توانائیاں اور تمام زندہ وجود دراصل ایک ہی بنیادی انرجی اور ایک ہی بیداری کے بہاؤ کے مختلف روپ ہیں۔

۱. مادی دنیا کا فریب — نیوٹن سے کوانٹم فزکس تک

صدیوں سے انسان کا ظاہری ادراک اور پرانی سائنس (Classical Newtonian Physics) ہمیں یہ سکھاتی آئی ہے کہ یہ کائنات ایک بہت بڑی مشین کی طرح ہے۔

* اس میں سورج، زمین، انسان، دریا، پتھر اور ہوا سب الگ الگ، الگ تھلگ اشیاء ہیں۔

* آپ ایک الگ وجود ہیں، آپ کے سامنے پڑی ہوئی میز ایک الگ وجود ہے، اور آسمان میں چمکتا ہوا تارا ایک بالکل الگ مادی وجود ہے۔

حواسِ خمسہ (Five Senses) پر مبنی یہ سوچ انسان کو "کثرت" اور "جدائی" کے شدید فریب میں مبتلا رکھتی ہے۔ انسان سمجھتا ہے کہ وہ کائنات کے اس عظیم الشان کینوس پر ایک تنہا اور بچھڑا ہوا ذرہ ہے۔

لیکن بیسویں اور اکیسویں صدی میں جب جدید کوانٹم فزکس نے ایٹم کے پیٹ کو چاک کر کے مادّے کی سب سے گہری سطح پر جھانکا، تو سائنس دانوں کے پاؤں تلے سے زمین نکل گئی۔
سائنس نے وہ سچائی لیبارٹری میں ثابت کر دکھائی جو باطنی بصیرت رکھنے والے ہمیشہ سے کہتے آئے تھے!

ایٹم کا خالی پن اور انرجی کا رقص:

جب ہم اپنے جسم یا اپنے گرد پڑی کسی سخت ترین شئے (مثلاً لوہا یا پتھر) کو انتہائی طاقتور الیکٹران مائیکروسکوپ سے دیکھتے ہیں:

1. ہر شئے ایٹمز (Atoms) سے مل کر بنی ہے۔

2. ایٹم کا **99.9999999%** حصہ بالکل خالی **(Empty Space)** ہے!

3. ایٹم کے مرکزے (Nucleus) اور الیکٹران کے درمیان وہی نسبتی فاصلہ ہے جو ہمارے نظامِ شمسی میں سورج اور سیاروں کے درمیان ہے۔

4. اور جب الیکٹران یا پروٹون کو مزید گہرائی میں توڑا گیا، تو وہاں سائنس دانوں کو کوئی "ٹھوس مادّہ" (Solid Matter) ملا ہی نہیں! وہاں صرف انرجی کی لہریں (Energy Waves/Vibrations) ملیں۔

سائنس کا یہ حتمی اور ناقابلِ تردید اصول ہمارے سامنے آتا ہے:

یہ مساوات صرف فزکس کا فارمولا نہیں ہے، بلکہ یہ اس بات کا سائنسی ثبوت ہے کہ مادّہ (Matter) کچھ اور نہیں بلکہ شدید منجمد یا فریز ہوئی انرجی (Crystallized Energy) ہی کا نام ہے!

آپ کی انگلی، آپ کا فون، ہوا کا جھونکا اور دور دراز کہکشاں یہ سب ٹھوس اشیاء نہیں ہیں، بلکہ ایک ہی بنیادی انرجی کی مختلف فریکوئنسیز (Frequencies) کا رقص ہیں۔

۲. فیلڈ تھیوری "تمام ذرات کا باہمی ربط"

اگر ہر شئے ایک ہی انرجی ہے، تو پھر وہ الگ الگ کیوں دکھائی دیتی ہے؟

جدید کوانٹم فیلڈ تھیوری (Quantum Field Theory) ہمیں بتاتی ہے کہ اس کائنات کی بنیاد میں الگ الگ ذرات (Particles) موجود ہی نہیں ہیں۔ اس کائنات کی بنیادی سچائی "فیلڈز" (Fields) ہیں جیسے الیکٹرو میگنیٹک فیلڈ، یا کوانٹم فیلڈ۔

اسے ایک بالکل سادہ مثال سے سمجھتے ہیں:

تصور کیجیے کہ ایک بہت بڑا اور شفاف ریشمی کپڑا پھیلا ہوا ہے۔

* اگر آپ اس کپڑے کے نیچے سے چند انگلیاں اوپر کو ابھاریں، تو کپڑے کی سطح پر الگ الگ ابھار (Bumps) نظر آنے لگیں گے۔

ایک ناواقف انسان ان تمام ابھاروں کو دیکھ کر کہے گا: "یہ پانچ مختلف، الگ الگ پہاڑ یا اشیاء ہیں!"*

لیکن ایک دانشمند انسان کپڑے کے سائے کو دیکھے گا اور کہے گا: "ابھار الگ الگ نظر آ رہے ہیں، لیکن ان سب کا کپڑا اور منبع ایک ہی ہے!"*

کوانٹم فزکس کے مطابق، جس چیز کو ہم ایک انسان، ایک درخت، یا ایک ستارا کہتے ہیں، وہ کائنات کی اسی ایک بنیادی کوانٹم فیلڈ پر اٹھے ہوئے عارضی "ابھار" یا لہریں ہیں۔

الیکٹران کا معجزہ (Quantum Entanglement):

سائنس دانوں نے تجربہ گاہ میں یہ بھی ثابت کیا ہے کہ جب دو کوانٹم ذرات ایک بار ایک دوسرے کے ساتھ رابطے میں آ جائیں، اور پھر انہیں کائنات کے دو مخالف کونوں (اربوں نوری سال کے فاصلے) پر بھیج دیا جائے تو اگر آپ ایک ذرے کی سمت بدلیں گے، تو دوسرا ذرہ اسی ایک لمحے (Instantaneously) میں اپنی سمت بدل لے گا!

ان کے درمیان فاصلہ، مکان اور وقت کی کوئی دیوار حائل نہیں ہوتی۔ اس کا سائنسی مطلب یہ نکلا کہ کائنات کی گہرائی میں کوئی بھی شئے الگ تھلگ نہیں ہے؛ تمام کائنات ایک انتہائی باریک اور زندہ نیٹ ورک کے ذریعے آپس میں جڑی ہوئی ہے۔

۳. مادّے سے شعور تک کیا سائنس اور باطن ایک ہیں؟

یہاں سائنس کا سفر ایک ایسے حیرت انگیز موڑ پر آ جاتا ہے جہاں فزکس اور باطنی بیداری کی سرحدیں آپس میں مل جاتی ہیں۔

کوانٹم فزکس کا ایک بنیادی اصول ہے جسے "مشاہدہ کرنے والے کا اثر" (Observer Effect) کہا جاتا ہے۔

سائنس دانوں نے دیکھا کہ الیکٹران کی انرجی لہر اس وقت تک محض امکانی لہر (Probability Wave) بنی رہتی ہے اور کسی ایک جگہ ٹھوس نہیں ہوتی، جب تک کہ کوئی بیدار مشاہدہ کرنے والا (Observer) اسے نہ دیکھے! جیسے ہی کوئی دیکھنے والا اس پر اپنی توجہ جما تا ہے، وہ لہر فوراً ایک طبعی ذرے (Particle) کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔

اس سائنسی سچائی نے پرانے سائنس دانوں کا یہ گھمنڈ توڑ دیا کہ "دنیا انسان کے بغیر بھی بالکل ایسی ہی وجود رکھتی ہے"۔

اس کا سیدھا اور سائنسی ادراک یہ ہے کہ:

> مادّہ شعور (Consciousness) سے الگ نہیں ہے، بلکہ مادّہ بیداری کا ہی ایک ظاہری روپ ہے!

> کائنات کوئی بے حس اور مردہ پتھروں کا ڈھیر نہیں ہے جو حادثاتی طور پر چل رہا ہے۔ کائنات ایک لامتناہی، خود آگاہ اور بیدار سمندر ہے، جس میں انرجی مسلسل شکلیں بدل کر حیات کا روپ دھارتی ہے۔

جس انرجی سے کہکشائیں رقص کر رہی ہیں، وہی انرجی آپ کے دل کے اندر خون بن کر دھڑک رہی ہے، اور وہی بیداری آپ کی آنکھوں کے پیچھے سے اس صفحے کو پڑھ رہی ہے۔

۴. کائنات کا ایک ہی بہاؤ "دوئی کی دیواروں کا گرنا"

جب انسان کو اس کائنات کی سائنسی اور وجودی وحدت کا سچا ادراک حاصل ہوتا ہے، تو اس کے سوچنے، دیکھنے اور جینے کا انداز بنیادی طور پر بدل جاتا ہے۔

اب تک انسان کی سب سے بڑی تڑپ اور دکھ یہ تھا کہ وہ خود کو کائنات میں اکیلا اور کٹا ہوا محسوس کرتا تھا۔ وہ سمجھتا تھا کہ *"میں اس ظالم کائنات کے خلاف ایک الگ جنگ لڑ رہا ہوں!"*

لیکن اس وحدت کی روشنی میں انسان پر یہ حقیقت کھلتی ہے:

* سانس کی وحدت: آپ جو سانس باہر نکالتے ہیں، وہ درخت جذب کرتے ہیں۔ درخت جو آکسیجن چھوڑتے ہیں، وہ آپ کا جسم بنتی ہے۔ آپ اور ماحول دو الگ چیزیں نہیں ہیں، بلکہ ایک ہی پھیپھڑے کے دو حصے ہیں۔

* ایٹمی وحدت: آپ کے جسم میں موجود لوہا، کیلشیم اور کاربن کسی زمانے میں پھٹنے والے ستاروں (Supernovas) کے پیٹ میں بنے تھے۔ آپ کی ہڈیاں اور خون دراصل ستاروں کی ہی مٹی ہیں۔

* وجود کی وحدت: کائنات آپ سے الگ نہیں ہے اور نہ ہی آپ کائنات سے الگ ہیں۔ کائنات انسان کے اندر سانس لے رہی ہے، اور انسان کائنات کی بیداری کا ایک ہاتھ ہے۔

جب انسان اس سچائی کو محض دماغی طور پر ماننے کے بجائے اپنے اندر گہرائی سے پرکھ لیتا ہے، تو اس کے اندر کی وہ مصنوعی دوئی (Duality) یعنی "میں بمقابلہ کائنات" ہمیشہ کے لیے گر جاتی ہے۔

حاصلِ کلام

"کائنات کی سائنسی وحدت" ایک ہی انرجی، ایک ہی بیداری کا بہاؤ" اس سے ہمیں یہ سبق ملتا ہے کہ کثرت، جدائی اور بیگانگی صرف ہماری حواسِ خمسہ کی سطح کا ایک فریب ہے۔

سائنس اور باطنی بصیرت دونوں اس بات پر متفق ہیں کہ اس کائنات کی تہہ میں کوئی دوسرا وجود ہے ہی نہیں۔ ایک ہی بنیادی انرجی ہے، ایک ہی لامتناہی بیداری کا سمندر ہے جو اربوں روپ دھار کر کھیل رہا ہے۔

جس دن انسان کو اپنے اس وجودی تعلق (Existential Oneness) کا احساس ہوتا ہے، اس کا کائنات سے تمام تر خوف ختم ہو جاتا ہے۔ وہ کائنات سے لڑنا بند کر دیتا ہے، اور اس ابدی انرجی کے بہاؤ کے ساتھ ایک ہو کر سچے سکون، محبّت اور روانی کی زندگی میں داخل ہو جاتا ہے۔

خدا سے دوری کا فریب

"رگِ جاں سے قریبی اور وجودی تعلق"

پچھلے باب میں ہم نے کوانٹم فزکس اور اعصابی سائنس کے روشنی میں یہ سائنسی حقیقت سمجھی کہ کائنات کی بنیاد میں کوئی بکھراؤ یا دوئی نہیں ہے، بلکہ تمام مادّہ اور حیات ایک ہی بنیادی انرجی اور ایک ہی لامتناہی نوری بیداری کا رقص ہیں۔

لیکن اس سائنسی اور باطنی حقیقت کو جاننے کے بعد بھی ایک عام انسان کی روزمرہ کی زندگی میں ایک شدید تضاد قائم رہتا ہے۔

انسان کا دل اور ذہن مسلسل اس احساس میں بتلا رہتے ہیں کہ: "خدا مجھ سے بہت دور ہے، میں اس سے کٹا ہوا ہوں، اور مجھے اس تک پہنچنے کے لیے کسی لمبے اور کٹھن سفر سے گزرنا پڑے گا!"

انسان صدیوں سے خدا کو پانے کے لیے ویرانوں کی خاک چھانتا ہے، کٹھن ریاضتیں کرتا ہے، اور ایک مسلسل باطنی تڑپ اور فراق کی آگ میں جلتا رہتا ہے۔ لیکن کیا یہ "دوری" واقعی سچ ہے؟ یا یہ صرف ہمارے اپنے ہی ذہن کی پیدا کردہ ایک بنیادی غلط فہمی ہے؟

یہاں ہم اس بات کا باریک بینی سے جائزہ لیں گے کہ کس طرح انسان کے ذہن کا وقت (Time) اور جگہ (Space) کا فریم ورک خدا سے دوری کا دھوکہ کھڑا کرتا ہے، اور کس طرح حقیقتِ مطلق کا انسان کے ساتھ تعلق "رگِ جاں سے بھی زیادہ قریب" اور وجودی ہے۔

۱. دوری کی نفسیاتی ساخت زمان و مکان کا فریب

خدا سے دوری کا احساس کسی مادی حقیقت پر قائم نہیں ہے، بلکہ یہ مکمل طور پر انسانی ذہن کی نفسیاتی ساخت (Psychological Structure) کا نتیجہ ہے۔

انسان کا ذہن ہر چیز کو دو محوروں پر دیکھتا ہے:

1. مکان (Space): "میں یہاں ہوں، اور میری منزل یا خدا وہاں دور اوپر یا کہیں اور ہے!"

2. وقت (Time): "میں آج ایک ناکامل اور گناہ گار انسان ہوں، اور میں کل یا مستقبل میں محنت کر کے اس لائق بنوں گا کہ خدا کو پا سکوں!"

یہ دو فریب ہی انسانی ذہن کے سب سے بڑے دام ہیں۔

مکان (Space) کا فریب:

جب انسان خدا کو کسی مادی شئے کی طرح سمجھتا ہے، تو وہ اسے فاصلے کے پیمانے پر ماپنے لگتا ہے۔ جیسے کراچی اور لاہور کے درمیان سینکڑوں کلومیٹر کا فاصلہ ہے، ویسے ہی انسان سوچتا ہے کہ زمین اور خدا کے درمیان اربوں نوری سال کا فاصلہ ہے۔

لیکن جو سچائی بے کنار (Infinite) ہو، جو زمان و مکان سے ماورا ہو، اس کے بارے میں "دور" یا "قریب" کے الفاظ بولنا ہی عقلی اور سائنسی طور پر غلط ہے!

اگر کوئی شئے ہر جگہ موجود (Omnipresent) ہے، تو وہ آپ سے دور کیسے ہو سکتی ہے؟ کسی شئے سے دور ہونے کے لیے ضروری ہے کہ وہ شئے ایک جگہ ہو اور دوسری جگہ نہ ہو۔ لیکن حقیقتِ مطلق تو وجود کا تاثر اور بنیاد ہے، اس کے لیے "دور" کا لفظ ہی بے معنی ہے۔

وقت (Time) کا فریب:

انسان سوچتا ہے کہ خدا کو پانے کے لیے اسے مستقبل میں کسی خاص لمحے کا انتظار کرنا پڑے گا۔ *"جب میں تمام گناہوں سے پاک ہو جاؤں گا"، "جب میں بوڑھا ہو جاؤں گا"، "یا جب میں مر جاؤں گا، تب خدا سے ملاقات ہوگی!"*

یہ سوچ انسان کو موجودہ لمحے (Now) میں خدا کی موجودگی سے غافل کر دیتی ہے۔ خدا کوئی مستقبل کا واقعہ نہیں ہے جو کل پیش آئے گا؛ حقیقتِ مطلق تو صرف اور صرف "اس موجودہ لمحے" کی ابدی سچائی ہے!

۲. رگِ جاں سے قریبی - ایک وجودی سچائی

تمام عارفانہ روایتوں اور باطنی صحائف میں ایک جملہ بار بار دہرایا گیا ہے کہ: "خدا انسان کے اتنے قریب ہے جتنی اس کے گلے کی رگ (رگِ جاں)!"

اس تمثیل کو محض ایک خوبصورت شاعرانہ یا جذباتی بات نہ سمجھیے؛ اس کے پیچھے ایک گہری سائنسی اور وجودی سچائی چھپی ہوئی ہے۔

آئیے اس کا جائزہ لیتے ہیں:

گلے کی رگ (Jugular Vein) وہ نالی ہے جو دل سے دماغ کو خون پہنچاتی ہے۔ اگر یہ رگ کٹ جائے، تو انسان کی زندگی کا فوراً خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یعنی رگِ جاں انسان کے اپنے وجود اور سانس کی سب سے بنیادی اور لازمی شرط ہے۔

لیکن حقیقتِ مطلق کا تعلق اس رگِ جاں سے بھی زیادہ گہرا کیوں کہا گیا؟

* آپ کا جسم، آپ کی رگیں، آپ کا خون اور آپ کے خلیات (Cells) مٹی اور پانی سے بنے ہیں۔

لیکن ان خلیات کے اندر جو *حیات، روشنی اور بیداری** رقص کر رہی ہے، وہ کہاں سے آ رہی ہے؟

* آپ کے اندر جو "میں ہوں" (I am) کا خالص احساس موجود ہے وہ احساس رگِ جاں سے بھی زیادہ پہلے اور بنیادی ہے۔

خدا انسان سے الگ کوئی دوسری شئے نہیں ہے جسے تلاش کیا جائے؛ خدا تو وہ بنیادی سفیدی (Canvas) ہے جس پر آپ کے وجود، آپ کے جسم اور آپ کی تمام سانسوں کی تصویر بنی ہوئی ہے!

اگر کینوس ہی نہ ہو، تو تصویر کیسے بن سکتی ہے؟ انسان کا سب سے بڑا نادانہ عمل یہ ہے کہ وہ کینوس پر بنی تصویروں (خیالات، جسم، دنیا) کو تو دیکھتا رہتا ہے، لیکن اس پسِ منظر کے کینوس (خدا) کو بھول جاتا ہے جو اس سے ایک ملی میٹر بھی دور نہیں ہے۔

۳. تلاش کا فریب - ڈھونڈنے والا خود ڈھونڈنے کی رکاوٹ ہے

یہاں باطنی بیداری کا ایک بہت بڑا، تیکھا اور حیرت انگیز راز کھلتا ہے: "خدا کی تلاش ہی خدا کو پانے میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے!"

یہ بات پہلی نظر میں انتہائی عجیب اور چونکا دینے والی لگتی ہے۔ آپ کہیں گے: "اگر ہم تلاش ہی نہیں کریں گے، تو پھر خدا کیسے ملے گا؟"

اس گہرے راز کو ایک سادہ سی تمثیل سے سمجھتے ہیں:

> عینک کی تمثیل:

> تصور کیجیے کہ ایک شخص نے اپنی آنکھوں پر ایک انتہائی شفاف اور قیمتی عینک پہن رکھی ہے۔ وہ اسی عینک کے شیشوں کے ذریعے پوری دنیا دیکھ رہا ہے۔

> اچانک وہ بھول جاتا ہے اور پورے گھر میں چیختا چلاتا ہوا اپنی عینک ڈھونڈنا شروع کر دیتا ہے: *"میری عینک کہاں ہے؟ میری عینک کہاں چلی گئی؟"*

> وہ الماریاں چھانتا ہے، نیچے جھک کر دیکھتا ہے، اور پریشان ہوتا ہے۔

> اب مجھے بتائیے! اس شخص کو عینک کیوں نہیں مل رہی؟

> اس لیے نہیں کہ عینک دور ہے، بلکہ اس لیے کہ وہ اسی عینک کے ذریعے ہی سے تو ڈھونڈ رہا ہے!

> اس کی ڈھونڈنے کی کوشش ہی اس بات کا ثبوت بن گئی ہے کہ وہ عینک کی موجودگی سے غافل ہے۔ جیسے ہی وہ ڈھونڈنا بند کر کے ایک لمحے کے لیے سکون سے بیٹھتا ہے، اسے فوراً احساس ہوتا ہے کہ عینک تو پہلے ہی اس کی اپنی آنکھوں پر لگی ہوئی ہے!

> بالکل یہی معاملہ انسان اور خدا کے تعلق کا ہے!

انسان اپنی عقل اور انا کے ذریعے خدا کو باہر ڈھونڈ رہا ہے۔ وہ خدا کو کسی "شئے" (Object) کی طرح تلاش کر رہا ہے جسے پایا جا سکے، خریدا جا سکے یا دیکھا جا سکے۔

حالانکہ سچائی یہ ہے کہ:

> جو دیکھ رہا ہے، جو تلاش کر رہا ہے، جو ہر لمحے بیدار ہے اس کے اندر سانس لیتی ہوئی بیداری ہی خدا کا لمس اور اس کی موجودگی ہے!

> ڈھونڈنے والا (Seeker) اور جس کی تلاش کی جا رہی ہے (The Sought)، دو الگ چیزیں ہیں ہی نہیں۔ جب انسان تلاش کی بے چینی اور اپنی "انا" کا شور بند کرتا ہے، تو تلاش کرنے والا خود بخود سچائی میں غرق ہو جاتا ہے۔

ڈھونڈتا پھرتا ہوں اے اقبال اپنے آپ کو

آپ ہی گویا مسافر آپ ہی منزل ہوں میں

۴. دوری کے فریب سے آزادی - فوری بیداری

جب انسان کو اس وجودی سچائی کا ادراک ہو جاتا ہے کہ خدا سے دوری صرف ایک ذہنی دھوکہ تھا، تو اس کے اندر درج ذیل عظیم باطنی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں:

۱. تمام روحانی تھکن کا خاتمہ:

انسان سالہا سال سے جو ایک شدید ذہنی تناؤ، تڑپ اور روحانی تھکن کا شکار تھا کہ *"پتہ نہیں میں کب منزل تک پہنچوں گا" Back* وہ تھکن ایک لمحے میں غائب ہو جاتی ہے۔ انسان کو یہ تسلی مل جاتی ہے کہ وہ ہمیشہ سے اپنی اصل منزل میں ہی موجود تھا۔

۲. موجودہ لمحے میں سکون (Resting in the Now):

انسان مستقبل میں سچائی کی تلاش چھوڑ کر "ابھی اور یہاں" (**Here and Now**) پر ٹھہر جاتا ہے۔ وہ اپنی ہر سانس، اپنے ہر قدم، اور اپنے وجود کے ہر لمحے میں اس حقیقتِ مطلق کی موجودگی کو محسوس کرنے لگتا ہے۔

۳. مذہبی اور عقلی تعصبات کی موت:

جب خدا کسی دور بیٹھی ہستی کی بجائے وجود کی بنیادی سچائی بن جاتا ہے، تو انسان کے تمام لفظی جھگڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ وہ کسی خاص جگہ یا خاص نظریے کا قیدی نہیں رہتا؛ اسے کائنات کا ہر ذرہ اسی ایک سچائی کا نوری انعکاس دکھائی دینے لگتا ہے۔

حاصلِ کلام

"خدا سے دوری کا فریب" ہمیں یہ حتمی سبق دیتا ہے کہ انسان کبھی بھی اپنے منبع سے الگ تھا ہی نہیں۔

دوری کا احساس صرف انسان کی اپنی عقل اور انا کے تراشے ہوئے زمان و مکان کے فریب کا نتیجہ تھا۔ خدا انسان سے کوئی دو قدم کے فاصلے پر بھی نہیں ہے، بلکہ وہ انسان کی ہر سانس، اس کے ہر احساس اور اس کی رگِ جاں کے اندر دھڑکتی ہوئی خالص بیداری کا نام ہے۔

جس دن انسان باہر بھاگنا اور پکارنا بند کر کے اپنے ہی باطن کے خاموش کنارے پر بیٹھتا ہے، اسی لمحے دوری کا فریب ٹوٹ جاتا ہے اور انسان کو یہ سچائی صاف دکھائی دیتی ہے کہ وہ جسے ڈھونڈ رہا تھا، وہ تو ہمیشہ سے اس کے اپنے ہی وجود کا ابدی نور تھا۔

فنائیت سے بقا

خالق اور مخلوق کا نوری انعکاس

ہم اپنے اس علمی، سائنسی اور عرفانی سفر کی سب سے بلند ترین چوٹی پر پہنچ چکے ہیں۔

پہلے باب میں ہم نے عقل کے تراشے ہوئے تصوراتی خدا اور حقیقتِ مطلق کے بنیادی فرق کو سمجھا۔ دوسرے باب میں کوانٹم فزکس اور اعصابی سائنس کی روشنی میں کائنات کی باہمی وحدت کو دیکھا۔ تیسرے باب میں ہم نے یہ راز کھولا کہ خدا سے دوری کوئی طبعی حقیقت نہیں، بلکہ صرف ذہن کی زمان و مکان کا ایک فریب ہے، کیونکہ وہ ذات ہماری رگِ جاں سے بھی زیادہ قریب ہے۔

اب اس مرحلے کا آخری، حتمی اور تاج کی حیثیت رکھنے والا باب ہمارے سامنے ہے:

"فنائیت سے بقا خالق اور مخلوق کا نوری انعکاس"۔

تاریخِ انسانی اور عرفانی علوم میں "فنا" (Ego-Death) اور "بقا" (Abiding in Truth) دو ایسے الفاظ ہیں جن کے گرد بے شمار ابہام پھیلا دیے گئے ہیں۔ اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ "فنا" کا مطلب اپنے آپ کو مٹا دینا، تباہ کر لینا یا دنیا سے الگ تھلگ ہو کر کسی بنجر کیفیت میں چلے جانا ہے۔

لیکن اس باب کا بنیادی مقصد یہ روشن کرنا ہے کہ فنائیت دراصل کسی وجود کی تباہی کا نام نہیں ہے، بلکہ فنائیت فریب کے خاتمے کا نام ہے اور بقا حقیقتِ مطلق کے نور میں مستقل قائم ہو جانے کا نام ہے۔

فنائیت کی سچی حقیقت - جھوٹ کا مٹ جانا

آئیے سب سے پہلے "فنا" کے سچے مفہوم کو ہر قسم کے وہم اور پیچیدگی سے پاک کر کے سادگی سے سمجھتے ہیں۔

عام زندگی میں جب ہم کسی چیز کے "فنا" ہونے کی بات کرتے ہیں، تو ذہن میں تباہی یا عدم (Nothingness) کا تصور آتا ہے۔ لیکن روحانی بیداری میں "فنا" کا مطلب کسی مادی وجود کو ختم کرنا نہیں ہے۔

فنا کا سچا مطلب ہے: اس عارضی، جعلی اور خودساختہ "میں" (انا) کی قید کا مٹ جانا جس نے انسان کو اپنے سچے وجود سے محروم کر رکھا تھا۔

تصور کیجیے کہ ایک تاریک کمرے میں ایک شیشے کی بوتل رکھی ہوئی ہے، جس کے اندر شدید دھواں بھرا ہوا ہے۔

* بوتل کے اندر کی فضا اس دھوئیں کی وجہ سے دم گھٹ رہی ہے۔

* اگر اس بوتل کا ڈھکن کھول دیا جائے اور اسے صاف کر دیا جائے، تو کیا بوتل کی حقیقت تباہ ہو گئی؟

* نہیں! بلکہ بوتل کے اندر کا دھواں (جھوٹی انا) غائب ہو گیا اور بوتل کا اندرونی اور بیرونی ماحول ایک شفاف فضا میں تبدیل ہو گیا۔

ہماری خیالی "میں"، ہمارے خوف، ہمارے حسد، ہمارے جھوٹے تکبر اور ہماری تمام تعصبات کی وہ جمی ہوئی گرد دراصل وہی "دھواں" ہے۔

جب انسان اپنے اندر کے شاہد (شاہدِ خاموش) سے جڑتا ہے، تو یہ دھواں خود بخود تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اسی کا نام "فنا" ہے۔

فنا کسی چیز کا نقصان نہیں ہے، بلکہ یہ حقیقت کے سامنے جھوٹ کا جھک جانا اور پگھل جانا ہے۔ جب جلیلی سچائی ظاہر ہوتی ہے، تو جعلی پہچان خود بخود غائب ہو جاتی ہے۔

بقا کی سائنسی و عرفانی بیداری - سچائی میں قیام

جب انسان کی عارضی "میں" فنا ہوتی ہے، تو اس کے بعد کیا باقی بچتا ہے؟

یہیں سے "بقا" (Abiding) کی منور دنیا کا آغاز ہوتا ہے۔

بقا کا مطلب یہ ہے کہ انسان اپنے عارضی، ڈرے ہوئے اور محدود خول سے باہر نکل کر، حقیقتِ مطلق کے ابدی اور لامتناہی روپ میں قائم ہو جاتا ہے۔

وہ اب اس غلط فہمی میں نہیں جیا کہ "میں ۵ فٹ ۵ انچ کا ایک کمزور مٹی کا پتلا ہوں جو کسی بھی لمحے حادثے کا شکار ہو کر مٹ جائے گا" بلکہ وہ اس سچی بیداری کے ساتھ جیتا ہے کہ "میں اس ابدی، بے کنار اور زندہ حقیقتِ مطلق کا ایک نوری انعکاس ہوں جو زمان و مکان کی قید سے آزاد ہے۔"

سائنسی نقطہ نظر سے اگر دیکھا جائے، تو جیسے انرجی کو نہ تو پیدا کیا جا سکتا ہے اور نہ ہی تباہ کیا جا سکتا ہے (Law of Conservation of Energy)، وہ صرف اپنی شکلیں بدلتی ہے بالکل اسی طرح انسان کی اصل حقیقت یعنی "خالص بیداری" کو بھی کبھی زوال یا فنا نہیں ہے۔

* جسم بدلے گا، شکلیں بدلیں گی، دور بدلیں گے۔

* لیکن وہ اندر کی ابدی بیداری ہمیشہ قائم و دائم (بقا) رہے گی۔

بقا کا تجربہ حاصل کرنے کے بعد انسان دنیا کو چھوڑ کر غاروں میں نہیں چلا جاتا، بلکہ وہ دنیا کی ہر محفل، ہر رشتے اور ہر عمل میں اس ابدی سچائی کے سکون کو ساتھ لے کر چلتا ہے۔

خالق اور مخلوق کا نوری انعکاس (The Divine Reflection)

فنا اور بقا کے اس سفر کے بعد خالق اور مخلوق کا باہمی تعلق کسی بادشاہ اور غلام کا روایتی رشتہ نہیں رہتا، بلکہ وہ "آئینہ اور نوری انعکاس" بن جاتا ہے۔

اسے ایک پیاری اور سادی مثال سے سمجھتے ہیں:

> آفتاب اور آئینے کی تمثیل:

> تصور کیجیے کہ آسمان پر ایک بے پناہ روشن سورج چمک رہا ہے۔ نیچے زمین پر ایک صاف، شفاف اور پاکیزہ آئینہ رکھا ہوا ہے۔

> جب سورج کی روشنی اس آئینے پر پڑتی ہے، تو آئینہ اس روشنی کو اتنی شدت اور نفاست سے منعکس (Reflect) کرتا ہے کہ دیکھنے والے کو لگتا ہے کہ جیسے آئینے کے اندر بھی ایک چھوٹا سا سورج جاگ اٹھا ہے!

> اب غور کیجیے:

> * کیا وہ آئینہ خود سورج بن گیا؟ نہیں!

> * کیا وہ آئینہ سورج سے الگ کوئی اندھیرا شئے رہا؟ نہیں!

> * آئینہ تو صرف ایک پاکیزہ ذریعہ (Medium) بنا جس نے سورج کے نور کو دنیا کے سامنے منکشف کر دیا۔

> بالکل یہی تعلق بیدار انسان (مخلوق) اور حقیقتِ مطلق (خالق) کا ہے۔

جب انسان کے اندر سے انا کی مٹی اور تعصبات کا زنگ ہٹ جاتا ہے، تو انسان کا وجود ایک شفاف آئینہ بن جاتا ہے۔ حقیقتِ مطلق کا نور اس کی محبّت، اس کا رحم، اس کا عدل، اس کا سکون اور اس کی حکمت انسان کے رویوں، اس کے بول اور اس کی آنکھوں سے پوری دنیا میں منعکس ہونے لگتی ہے۔

ایسا انسان دنیا میں جہاں بھی قدم رکھتا ہے، وہ وہاں کے ماحول کو معطر کر دیتا ہے۔ وہ اپنے عمل سے خدا کی صفات کا زندہ اور بیدار ثبوت بن جاتا ہے۔

فنائیت سے بقا کا عملی نزول - دنیا میں جینے کا فن

جب انسان اس مقامِ بقا تک پہنچتا ہے، تو اس کی روزمرہ زندگی میں کون سی بنیادی اور عملی تبدیلیاں آتی ہیں؟

1. نتائج سے آزادی اور روانی:

ایسا انسان دنیا کے تمام تر کام کاروبار، تعلیم، خاندانی ذمہ داریاں اور انسانیت کی خدمت پہلے سے سو گنا زیادہ محنت اور مہارت سے کرتا ہے۔ لیکن وہ اندر سے نتائج کے خوف یا ہوس سے آزاد رہتا ہے۔ وہ اپنی کامیابی پر مغرور نہیں ہوتا اور ناکامی پر ٹوٹتا نہیں، کیونکہ اس کا باطنی توازن ابدی سچائی کے ساتھ جڑا ہوتا ہے۔

2. غیر مشروط محبت اور خدمت:

چونکہ اسے ہر انسان اور ہر جاندار کے اندر وہی ایک ہی حقیقتِ مطلق کا عکس نظر آنے لگتا ہے، اس لیے اس کے اندر سے حسد، کینہ اور برتری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ وہ دوسروں کی خدمت کسی ثواب کے لالچ یا تعریف کے لیے نہیں کرتا، بلکہ محبت اس کی بنیادی فطرت بن جاتی ہے۔

3. خوفِ مرگ (موت کے ڈر) سے مکمل آزادی:

انسان کا سب سے بڑا ڈر جسمانی موت کا خوف ہوتا ہے۔ لیکن بقا کا ذائقہ چکھنے والا انسان جان جاتا ہے کہ موت صرف لباس بدلنے کا نام ہے؛ اس کا اصل بیدار وجود نہ کبھی پیدا ہوا تھا اور نہ کبھی مٹ سکتا ہے۔ وہ زندگی کو ایک خوبصورت، پرسکون اور ہلکے پھلکے کھیل کی طرح کھیلتا ہے۔

حاصلِ کلام

"فنائیت سے بقا خالق اور مخلوق کا نوری انعکاس" کا یہ آخری باب ہمیں انسانی وجود کی معراج دکھاتا ہے۔

فنا ہونا اپنے آپ کو مٹانا نہیں، بلکہ اپنے تمام وہموں، ڈر اور خودساختہ "میں" کے فریب سے خود کو پاک کرنا ہے۔ اور بقا اسی پاکیزہ باطن کے ساتھ حقیقتِ مطلق کے بے کنار سمندر میں قائم ہو جانے کا نام ہے۔

جب انسان اس فنائیت سے گزر کر بقا کو پاتا ہے، تو خالق اور مخلوق کی جدائی کا پردہ اٹھ جاتا ہے۔ انسان دنیا میں رہتے ہوئے بھی دنیا کی قید سے آزاد ہو جاتا ہے، اور اس کا وجود کائنات کے بے پناہ ازلی و ابدی خالق کا ایک شفاف، پرسکون اور نوری انعکاس بن کر چمکتا ہے۔

عملی زندگی

سچائی کا روزمرہ میں اطلاق

توقعات کا فریب، شعوری آزادی اور رشتوں کی سچی حقیقت

باطنی سفر، ارادہ، توجہ مراقبہ اور یکسوئی کے جتنے بھی مرحلے ہم نے اب تک سمجھے ہیں، ان سب کی اصلی آزمائش کسی ویران غار، پہاڑ کی چوٹی یا آنکھیں بند کر کے تنہائی میں بیٹھنے میں نہیں ہوتی۔ باطنی.بیداری کا اصل امتحان تو تب شروع ہوتا ہے جب انسان اپنی آنکھیں کھولتا ہے، اپنے بستر سے اٹھتا ہے، اور کائنات کے اس شور شرابے سے بھرے میدانِ عمل یعنی ہماری روزمرہ کی عام زندگی میں قدم رکھتا ہے۔

اگر ایک شخص سالہا سال تک مراقبے میں بیٹھے، زکر و فکر میں محو رہے بڑی بڑی عرفانی باتیں کرے، اور کوانٹم فزکس یا فلسفے کےپیچیدہ ترین اصول زبانی یاد کرلے، لیکن گھر سے باہر نکلتے ہی معمولی سے نقصان پر بے قابو ہو جائے، اپنوں اور بیگانوں سے الجھ پڑے، اپنے اندر حسد اور نفرت کا زہر پالا رکھے، اور قدم قدم پر دوسروں سے توقعات کے محل بنا کر خود بھی دکھی ہو اور دوسروں کو بھی دکھی کرے تو ایسی صورت میں اس کے تمام عرفانی ادراک، تمام مشقوں اور تمام کتابی علم کی حیثیت ایک لفظی کھلونے سے زیادہ کچھ نہیں رہ جاتی۔

باطنی بیداری کا مقصد دنیا سے بھاگنا یا زندگی کے معاملات سے منہ موڑنا بالکل نہیں ہے۔ اس کا سچا اور واحد مقصد یہ ہے کہ انسان دنیا کے تمام تر رشتوں، ذمہ داریوں، کاروبار، ملازمت، اور روزمرہ کی الجھنوں کے بیچوں بیچ رہتے ہوئے بھی اپنے باطنی سکون کو قائم رکھے۔ وہ اس دنیا میں اس طرح جیے جیسے پانی میں کنول کا پھول رہتا ہے پانی کے اندر موجود ہونے کے باوجود اس کی پتیوں پر پانی کا ایک قطرہ بھی نہیں ٹھہرتا۔

یہاں اس مقام پر ہم بہت تفصیل اور سادگی کے ساتھ اس بات کا جائزہ لیں گے کہ ہماری روزمرہ زندگی میں دکھ کا سب سے بڑا سبب یعنی "توقعات کا فریب" کیا ہے، اس فریب سے نجات پا کر "باطنی آزادی" کیسے حاصل کی جاتی ہے، اور اس روحانی بیداری کی روشنی میں ہمارے "انسانی رشتوں کی سچی حقیقت" کیا روپ اختیار کر لیتی ہے۔

۱. توقعات کی نفسیاتی ساخت - دکھ کا ازلی سرچشمہ

اگر ہم اپنی زندگی کا باریک بینی سے تجزیہ کریں اور اپنے اندر کے دکھوں، صدموں، غصے، اور مایوسیوں کی ایک فہرست تیار کریں، تو ہمیں یہ دیکھ کر شدید حیرت ہوگی کہ ہمارے ۹۰ فیصد سے زیادہ باطنی دکھ کسی باہر کے حادثے سے پیدا نہیں ہوتے، بلکہ وہ ہماری ان "توقعات" کا نتیجہ ہوتے ہیں جو ہم نے اپنے ذہن میں دوسروں سے قائم کر رکھی ہوتی ہیں۔

توقع (Expectation) کا سیدھا سا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنے ذہن کے اندر ایک خیالی کہانی یا تصویر بنا لیتے ہیں کہ:

* "فلاں شخص کو میرے ساتھ اس طرح کا رویہ اختیار کرنا چاہیے!"

* "میرے بچوں کو میری ہر بات من و عن ماننی چاہیے!"

* "میرے دوست کو میری ہر ضرورت کے وقت کام آنا چاہیے!"

* "میری محنت کے بدلے میں دنیا کو میری تعریف اور قدر کرنی چاہیے!"

* "زندگی کے حالات کو ہمیشہ میری مرضی کے مطابق چلنا چاہیے!"

جب ہم اس قسم کے خیالی خاکے اپنے اندر بنا لیتے ہیں، تو ہم دراصل ایک بہت بڑے فریب کا شکار ہو رہے ہوتے ہیں۔ وہ فریب یہ ہے کہ ہم پوری دنیا، تمام ذی روح انسانوں، اور کائنات کے عظیم بہاؤ کو اپنے محدود ذہن کے بنائے ہوئے سکرپٹ کا پابند بنانا چاہتے ہیں۔

فریب کی گہرائی:

جب ہماری بنائی ہوئی خیالی تصویر کا ٹکراؤ دنیا کی حقیقت سے ہوتا ہے یعنی جب کوئی شخص ہماری مرضی کے خلاف بات کرتا ہے، جب کوئی دوست ہماری امید کے مطابق کام نہیں آتا، جب محنت کے باوجود لوگ ہماری قدر نہیں کرتے، یا جب زندگی میں حالات ہماری منشا کے برعکس ہو جاتے ہیں تو ہمارے اندر ایک شدید جھٹکا لگتا ہے۔

ہم چیخ اٹھتے ہیں کہ *"میرے ساتھ ایسا کیوں ہوا؟ اس نے میرے ساتھ یہ زیادتی کیوں کی؟"*

لیکن اگر ہم خاموشی سے اور ٹھنڈے دل سے غور کریں تو حقیقت کیا ہے؟ حقیقت یہ ہے کہ زیادتی اس شخص نے نہیں کی، بلکہ ہمارے اپنے ہی ذہن کے اندر بنی ہوئی اس توقع نے ہمارے ساتھ زیادتی کی ہے جو ہم نے بغیر سوچے سمجھے اس شخص سے باندھ رکھی تھی!

ہم نے اس شخص کو وہ مان لیا تھا جو وہ تھا ہی نہیں۔ ہم نے اس کے عارضی اور انسان ہونے کو بھول کر اس سے ایک کامل اور بے خطا وجود ہونے کی امید لگا لی تھی۔ یہ توقع کا فریب ہی انسان کے باطنی سکون کا سب سے بڑا چور ہے۔

۲. ملکیت کا وہم اور رشتوں کی قید

توقعات کے اس فریب کے پیچھے ایک اور بہت گہرا اور باریک باطنی بیماری چھپی ہوتی ہے، جسے ہم "**ملکیت کا وہم**" **(Illusion of Ownership)** کہہ سکتے ہیں۔

انسانی انا (Ego) کی یہ بنیادی فطرت ہے کہ وہ ہر چیز پر اپنے قبضے کا ٹھپہ لگانا چاہتی ہے۔

وہ کہتی ہے: "یہ *میرا** بیٹا ہے!"

"یہ *میرا** شوہر ہے یا میری بیوی ہے!"

"یہ *میرا** دوست ہے!"

"یہ *میرا** ملازم ہے!"

لفظ "میرا" کا استعمال اگر صرف روزمرہ کی بول چال اور شناخت کے لیے ہو تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ لیکن جب یہ "میرا" باطنی طور پر مالک بننے کی خواہش میں بدل جاتا ہے، تو یہ شدید تباہی لاتا ہے۔

ہم جب کسی انسان کو "اپنا" کہتے ہیں، تو غیر شعوری طور پر ہم یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ اب اس انسان کی سوچ، اس کے فیصلے، اس کے جذبات اور اس کی زندگی پر ہمارا مکمل کنٹرول ہونا چاہیے۔ ہم اس کی آزادی چھیننے کی کوشش کرتے ہیں، اور بدلے میں وہ انسان جب اپنی آزادی کا اظہار کرتا ہے، تو ہم تلملا اٹھتے ہیں۔

رشتوں میں گھٹن:

دنیا کے اکثر رشتے محبت کی بنیاد پر شروع ہوتے ہیں، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ وہ گھٹن، شک، پابندی اور لڑائی جھگڑے کا میدان کیوں بن جاتے ہیں؟

اس کی وجہ صرف یہ ہے کہ ان رشتوں میں سے "محبت" غائب ہو جاتی ہے اور اس کی جگہ "ملکیت" اور "توقعات" لے لیتی ہیں۔

محبت کا مطلب ہوتا ہے: دوسرے وجود کو جیسا وہ ہے، ویسا ہی قبول کرنا اور اسے آزاد چھوڑنا۔

جبکہ ملکیت اور توقع کا مطلب ہوتا ہے: دوسرے وجود کو اپنی مرضی کے سانچے میں ڈھالنا اور اسے اپنا غلام بنانا۔

جب ہم کسی پر اپنی مرضی مسلط کرنے کی کوشش کرتے ہیں، تو ہم اس رشتے کی روح کو قتل کر دیتے ہیں۔ اس کے بعد جو باقی بچتا ہے، وہ صرف سودے بازی، ڈر، اور اندرونی جنگ ہوتی ہے۔

باطنی طور پر بیدار انسان اس حقیقت کو گہرائی سے سمجھ لیتا ہے کہ اس کائنات میں کوئی بھی انسان کسی دوسرے انسان کی ملکیت نہیں ہے۔ سب کے سب اس ایک ہی حقیقتِ مطلق (خدا) کے مسافر ہیں، جو اپنے اپنے سفر پر گامزن ہیں۔ ہم زندگی کے اس راستے پر چند لمحات کے لیے ایک دوسرے کے ہمسفر بنتے ہیں، ایک دوسرے کا ہاتھ تھامتے ہیں، لیکن ہم ایک دوسرے کے مالک یا منصف نہیں بن سکتے۔

۳. باطنی آزادی (Inner Freedom) - اپنے باطن کا کنٹرول اپنے ہاتھ میں لینا

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب انسان توقعات کے اس فریب اور ملکیت کے اس وہم کو پہچان لیتا ہے، تو پھر اس کے اندر کون سی حالت جنم لیتی ہے؟

اس حالت کا نام "باطنی آزادی" (Inner Freedom) ہے۔

عام طور پر ایک عام انسان کی باطنی حالت کیسی ہوتی ہے؟

اس کی باطنی حالت کا ریموٹ کنٹرول پوری دنیا کے ہاتھوں میں بٹا ہوا ہوتا ہے۔

* اگر راستے میں جاتا ہوا ایک ناواقف شخص اس کی تعریف کر دے، تو وہ پھول کر کپا ہو جاتا ہے اور اس کا موڈ خوشگوار ہو جاتا ہے۔

* اگر وہی شخص اسے ایک گالی دے دے یا اس کی تحقیر کر دے، تو وہ دن بھر کے لیے سڑ جاتا ہے، اس کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، اور وہ غصے کی آگ میں جلنے لگتا ہے۔

* اگر حالات اس کی مرضی کے مطابق چلیں، تو وہ مسکراتا ہے۔

* اگر حالات ذرا سے خراب ہو جائیں، تو وہ روتا اور چیختا ہے۔

ذرا ٹھنڈے دل سے سوچیے! کیا ایسا شخص واقعی آزاد ہے؟

ہرگز نہیں! ایسا شخص تو ایک باقاعدہ کٹھ پتلی ہے جس کی ڈوریاں باہر کے حالات، لوگوں کے جملوں، اور دنیا کے رویوں سے بندھی ہوئی ہیں۔ لوگ جب چاہتے ہیں اسے ہنسا دیتے ہیں، لوگ جب چاہتے ہیں اسے رلا دیتے ہیں۔ اس کا اپنا باطنی کنٹرول اس کے اپنے پاس ہے ہی نہیں۔

سچی باطنی آزادی کیا ہے؟

باطنی آزادی کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے باطنی موڈ، اپنے سکون اور اپنی خوشی کا ریموٹ کنٹرول دنیا کے ہاتھوں سے واپس چھین کر اپنے ہاتھ میں لے لیتے ہیں۔

جب انسان اس بیداری میں قائم ہوتا ہے، تو وہ دنیا کو دیکھتا ہے، لوگوں کو دیکھتا ہے، لیکن ان کے رویوں کو اپنے اندر گہرائی تک اترنے نہیں دیتا۔

* اگر کوئی اس کی تعریف کرتا ہے، تو وہ مسکرا کر سن لیتا ہے، لیکن اسے اپنے سر پر سوار کر کے تکبر کی دلدل میں نہیں گرتا۔

* اگر کوئی اس کی برائی کرتا ہے یا اس پر تنقید کرتا ہے، تو وہ دیکھتا ہے کہ کیا اس تنقید میں کوئی سچائی ہے؟ اگر سچائی ہے تو اصلاح کر لیتا ہے، اور اگر وہ محض سامنے والے کا ذاتی غصہ ہے، تو وہ اسے سامنے والے کا باطنی مسئلہ سمجھ کر درگزر کر دیتا ہے۔

ایسا انسان باہر کی دنیا کے طوفانوں کے درمیان بھی اندر سے بالکل پرسکون اور غیر متزلزل رہتا ہے۔ اس کی مثال اس گہرے سمندر کی سی ہے جس کی سطح پر تو لہریں اٹھتی اور گرتی رہتی ہیں، لیکن اس کی گہرائی میں مکمل، خاموش اور ناقابلِ تسخیر سکون قائم رہتا ہے۔

۴. بے غرض محبت اور رشتوں کا نیا روپ

جب توقعات کا فریب ختم ہوتا ہے اور باطنی آزادی حاصل ہوتی ہے، تو کیا انسان رشتوں کو توڑ دیتا ہے؟ کیا وہ بے حس، پتھر دل اور سرد ہو جاتا ہے؟

یہ ایک بہت بڑی غلط فہمی ہے جو اکثر لوگوں کو باطنی راستے کے بارے میں ہوتی ہے۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ توقعات چھوڑنے یا باطنی طور پر آزاد ہونے کا مطلب ہے کہ انسان کو کسی سے کوئی مطلب نہیں رہتا، وہ اپنے گھر والوں، دوستوں اور دنیا سے کٹ کر ایک بے حس پتھر بن جاتا ہے۔

حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے!

جب تک آپ کے اندر توقعات اور ملکیت کا بھوک دانت تیز کیے بیٹھی تھی، تب تک آپ جس محبت کا دعویٰ کر رہے تھے، وہ سچی محبت تھی ہی نہیں! وہ دراصل ایک سودے بازی **(Transaction)** تھی۔

آپ کہتے تھے: "میں تم سے تبھی تک محبت کروں گا جب تک تم میری توقعات پوری کرو گے، جب تک تم میری بات مانو گے، اور جب تک تم مجھے خوش رکھو گے۔"

یہ محبت نہیں تھی، یہ تجارت تھی!

سچی اور بے غرض محبت کا جنم:

جب توقعات کا یہ سودا ختم ہوتا ہے، تب انسانی تاریخ میں پہلی بار **"بے غرض محبت" (Unconditional Love)** کا جنم ہوتا ہے۔

اب بیدار انسان رشتوں کو اس لیے نہیں نبھاتا کہ اسے بدلے میں کچھ چاہیے نہ اسے تعریف چاہیے، نہ کوئی بدلہ، نہ کوئی تحفظ اور نہ کوئی ضمانت۔ وہ رشتوں کو صرف اس لیے نبھاتا ہے کیونکہ محبت اب اس کی اپنی باطنی فطرت بن چکی ہے!

* وہ اپنے بچوں سے محبت کرتا ہے، لیکن ان پر اپنی مرضی کے فیصلے مسلط نہیں کرتا۔ وہ انہیں ایک آزاد درخت کی طرح اگنے کا موقع دیتا ہے۔

* وہ اپنے شریکِ حیات سے محبت کرتا ہے، لیکن اسے اپنے ڈر اور سائے کی قید میں نہیں رکھتا۔ وہ اس کا سچا ہمسفر بنتا ہے۔

* وہ اپنے دوستوں اور رشتیداروں کی مدد کرتا ہے، لیکن مدد کرنے کے بعد اس کا حساب نہیں رکھتا اور نہ ہی بدلے میں قدر دانی کا منتظر رہتا ہے۔

ایسا انسان دنیا میں جہاں بھی جاتا ہے، اس کے وجود سے محبت، شفقت اور سکون کی خوشبو پھیلتی ہے۔ لوگ اس کے پاس بیٹھ کر راحت محسوس کرتے ہیں کیونکہ وہ جانتے ہیں کہ یہ شخص ان سے کچھ چھیننے نہیں آیا، یہ ان پر اپنے حکم چلانے نہیں آیا، بلکہ یہ انہیں جیسا وہ ہیں، ویسا ہی قبول کرنے کی باطنی وسعت رکھتا ہے۔

۵. روزمرہ کے تناؤ (Stress) اور غصے کی حقیقت

ہماری روزمرہ کی زندگی میں تناؤ، ذہنی دباؤ (Stress) اور غصہ وہ ناگوار مہمان ہیں جو روزانہ ہمارے دروازے پر دستک دیتے ہیں۔

دفتری کام کا بوجھ، سڑکوں پر ٹریفک کا ازدحام، گھریلو ناچاقیاں، مالی مشکلات، اور صحت کے مسائل یہ سب مل کر ایک عام انسان کے ذہن کو مسلسل تناؤ کی حالت میں رکھتے ہیں۔

آئیے ذرا گہرائی سے دیکھیں کہ غصہ اور تناؤ کی اصلی بنیاد کیا ہے؟

غصہ کچھ اور نہیں ہے، بلکہ ہمارے اپنے ہی عجز اور بے بسی کا ایک پرتشدد اظہار ہے۔

جب دنیا، حالات یا لوگ ہماری مرضی کے مطابق نہیں چلتے، اور ہم انہیں بدلنے میں ناکام ہو جاتے ہیں، تو ہمارا اندرونی احمقانہ ردِعمل غصے کی شکل میں باہر نکلتا ہے۔ ہم چلاتے ہیں، برتن توڑتے ہیں، گالیاں دیتے ہیں یا اندر ہی اندر کڑھتے ہیں۔

لیکن ذرا سوچیے! کیا غصہ کرنے سے وہ حالات بدل جاتے ہیں؟

ہرگز نہیں! بلکہ غصہ کرنے سے وہ حالات مزید خراب ہو جاتے ہیں، اور اس کے ساتھ ساتھ ہمارا اپنا اعصابی نظام، ہمارا جگر، ہمارا دل اور ہمارا باطنی سکون تباہ و برباد ہو جاتا ہے۔ غصہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے انسان خود زہر پیے اور امید رکھے کہ اس سے سامنے والا دشمن مر جائے گا!

بیداری کا عملی اطلاق:

روزمرہ زندگی میں جب بھی غصے یا تناؤ کی لہر اٹھے، تو باطنی طور پر بیدار انسان درج ذیل تین قدم اٹھاتا ہے:

1. وقفہ (The Pause):

جیسے ہی باہر کوئی ناگواری پیش آتی ہے، وہ فوراً ردِ عمل (Reaction) دینے کے بجائے اپنے اندر ایک سیکنڈ کا وقفہ لیتا ہے۔ وہ خاموش ہو جاتا ہے۔

2. شاہد بننا (Observing the Emotion):

وہ اپنے اندر اٹھنے والی غصے کی گرم لہر کو دیکھنے لگتا ہے۔ وہ اپنے آپ سے کہتا ہے: *"میرے اندر غصہ اٹھ رہا ہے، لیکن میں یہ غصہ نہیں ہوں۔ میں وہ بیداری ہوں جو اس غصے کو دیکھ رہی ہے۔"*

3. حقیقت کو قبول کرنا (Acceptance):

وہ اس لمحے کی طبعی حقیقت کو قبول کر لیتا ہے کہ *"اس وقت یہ حالت ہے، ٹریفک بلاک ہے، یا اس شخص نے غلط بات کی ہے۔ اس حقیقت کو اس لمحے بدلا نہیں جا سکتا، لہٰذا اس پر غصہ کرنا اپنے آپ کو زخمی کرنا ہے۔"*

جب انسان اس طریقے سے اپنے جذبات کا شاہد بنتا ہے، تو غصے اور تناؤ کی وہ لہر جو اسے بہا کر لے جانے والی تھی، چند سیکنڈوں کے اندر اندر خود بخود شانت ہو کر غائب ہو جاتی ہے۔ انسان کا ذہن بالکل صاف شفاف اور روشن ہو جاتا ہے، اور وہ کسی جذباتی اندھے پن کے بغیر ایک درست، عقلمندانہ اور پرسکون فیصلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

٦. معاف کرنے کا فن - باطنی بوجھ سے آزادی

روزمرہ زندگی میں انسانوں کے ساتھ مل جل کر رہتے ہوئے یہ ناممکن ہے کہ کبھی کسی کی ذات سے آپ کو کوئی تکلیف نہ پہنچے۔ لوگ غلطیاں کرتے ہیں، لوگ اپنی انا اور جہالت کے تحت نامناسب باتیں کہتے ہیں، اور کبھی کبھی شدید ناانصافی بھی کر بیٹھتے ہیں۔

ایک عام انسان ایسے واقعات کے بعد کیا کرتا ہے؟

وہ ان ناانصافیوں اور زخموں کو اپنے باطن کے اندر سنبھال کر رکھ لیتا ہے۔ وہ سالہا سال تک ماضی کے ان تلخ واقعات کی لکڑیوں کو اپنے اندر سلگائے رکھتا ہے۔ وہ جب بھی کسی پرانے واقعے کو یاد کرتا ہے، اس کا دل پھر سے کڑھنے لگتا ہے، اس کا باطن کینے اور انتقام کی آگ سے بھر جاتا ہے۔

ایسا شخص دراصل اپنے باطن میں ایک بہت بڑا کوڑے دان لے کر گھوم رہا ہوتا ہے، جس میں پرانی سڑاند بھری ہوئی ہوتی ہے۔

معافی کی سچی حقیقت:

باطنی بیداری ہمیں معاف کرنے کا وہ عظیم فن سکھاتی ہے جو انسان کو اس تمام سڑاند اور بوجھ سے ایک لمحے میں آزاد کر دیتا ہے۔

معاف کرنے (Forgiveness) کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ سامنے والے کی ناانصافی کو "درست" یا "جائز" قرار دے رہے ہیں۔ معاف کرنے کا یہ مطلب بھی نہیں ہے کہ آپ اس شخص کو دوبارہ اپنے اوپر ناانصافی کرنے کا موقع دیں۔

معاف کرنے کا سچا اور واحد مطلب یہ ہے کہ:

> "آپ اپنے باطن کے اندر سے اس شخص کے خلاف رکھے ہوئے کینے، غصے اور انتقام کے بوجھ کو اٹھا کر باہر پھینک دیتے ہیں!"

> آپ اپنے آپ سے کہتے ہیں: *"اس شخص نے جو کیا، وہ اس کی اپنی جہالت، انا اور باطنی اندھیرے کا نتیجہ تھا۔ میں اس کے اس عمل کی سزا اپنے باطنی سکون کو کیوں دوں؟ میں اس کے کینے کی زنجیر کو اپنے گلے سے اتار کر پھینکتا ہوں!"*

جب آپ کسی کو معاف کرتے ہیں، تو آپ دراصل سامنے والے پر کوئی احسان نہیں کر رہے ہوتے، بلکہ آپ اپنے آپ پر سب سے بڑا احسان کر رہے ہوتے ہیں! آپ اپنے باطنی قید خانے کا دروازہ کھول کر اپنے آپ کو آزاد کر دیتے ہیں۔

معاف کر دینے کے بعد آپ کا باطن پرندے کی طرح ہلکا پھلکا اور صاف ہو جاتا ہے۔ اب ماضی کی کوئی پرانی تلخی آپ کے موجودہ لمحے کے سکون کو گندا نہیں کر سکتی۔

۷. روزمرہ کے کام کاج کو مراقبہ بنانا

عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ مراقبہ یا باطنی مشق صرف وہی ۱۵ یا ۳۰ منٹ ہیں جو ہم صبح کے وقت آنکھیں بند کر کے کسی کونے میں بیٹھ کر گزارتے ہیں۔ اس کے بعد کی باقی ۲۳ گھنٹے اور ۳۰ منٹ کی زندگی کو ہم بالکل الگ اور غیر روحانی سمجھتے ہیں۔

یہ باطنی راستے کی ایک بہت بڑی بھول ہے۔

اگر آپ کا مراقبہ صرف آنکھیں بند کرنے تک محدود ہے، تو جیسے ہی آپ آنکھیں کھولیں گے، دنیا کا شور آپ کو دوبارہ اپنے اندر لپیٹ لے گا۔ باطنی بیداری کا اصل فن یہ ہے کہ آپ کا پورا دن، آپ کا ہر ہر عمل، اور آپ کا ہر ہر قدم "مراقبہ" بن جائے۔

یہ کیسے ممکن ہے؟

آئیے اسے بہت سادہ اور عملی مثالوں سے سمجھتے ہیں:

* کھانا کھاتے وقت:

جب آپ کھانا کھا رہے ہوں، تو اپنا پورا دھیان، اپنی تمام تر توجہ کھانے کے اس عمل پر جما دیں۔ ہر نوالے کی رنگت، اس کی خوشبو، اور اس کے ذائقے کو پوری بیداری کے ساتھ محسوس کریں۔ اس وقت ذہن میں دفتری الجھنوں، فون کی سکرین یا پرانے تنازعات کو مت لائیں۔ کھانے کا یہ عمل آپ کے لیے ایک گہرا مراقبہ بن جائے گا۔

* راستے میں چلتے وقت:

جب آپ سڑک یا گلی میں پیدل چل رہے ہوں، تو اپنے قدموں کی حرکت کو محسوس کریں۔ اپنے جسم کا زمین سے چھونا، ہوا کا آپ کے چہرے سے ٹکرانا، اور اپنے سانس کے آنے جانے کو بیداری سے دیکھیں۔ ماضی اور مستقبل کی فضول سوچوں میں بھٹکنے کے بجائے "ابھی اور یہاں" کے اس لمحے میں قائم ہو جائیں۔

* کام کرتے وقت:

چاہے آپ برتن دھو رہے ہوں، کمپیوٹر پر فائل ٹائپ کر رہے ہوں، گاڑی چلا رہے ہوں، یا کسی گاہک سے بات کر رہے ہوں اس وقت جو بھی کام آپ کے سامنے ہے، اسے کائنات کا سب سے اہم کام سمجھ کر پوری محویت اور لگن سے کریں۔ اس کام میں اپنی "انا" کو درمیان میں نہ لائیں، بلکہ اس کام کو خود اپنے اندر سے ہونے دیں۔

جب انسان اپنے ہر روزمرہ کے کام کو اس طرح بیداری اور محویت کے ساتھ انجام دینے لگتا ہے، تو اس کی پوری زندگی ایک مسلسل اور خوبصورت مراقبے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ اب اس کے لیے کام کاج کوئی بوجھ نہیں رہتا، بلکہ ہر عمل اس کے باطنی سکون کو اور زیادہ گہرا کرنے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

۸. کلام کی پاکیزگی - خاموشی اور سچائی کا التزام

ہماری روزمرہ زندگی میں ہماری توانائیاں (Energy) سب سے زیادہ کہاں ضائع ہوتی ہیں؟

اگر ہم غور کریں تو ہماری ۸۰ فیصد باطنی انرجی ہماری زبان اور بول چال کے ذریعے ضائع ہوتی ہے!

ہم فضول باتیں کرتے ہیں، غیبت کرتے ہیں، دوسروں کی برائیاں ڈھونڈتے ہیں، اپنے آپ کو بڑا دکھانے کے لیے شیخی بگھارتے ہیں، بلاوجہ کی بحث و مباحثے میں الجھتے ہیں، اور ایسے الفاظ بولتے ہیں جو دوسروں کے دلوں کو زخمی کرتے ہیں۔ اس کے بعد ہم شکایت کرتے ہیں کہ ہمارا باطن بے چین ہے اور ہمارا ذہن شانت نہیں ہوتا!

زبان کا بے جا اور بے احتیاط استعمال انسان کے باطنی توازن کو تسبیح کے دانوں کی طرح بکھیر کر رکھ دیتا ہے۔

بول چال میں باطنی بیداری:

باطنی طور پر بیدار انسان اپنی زبان اور اپنے کلام کے استعمال کے بارے میں انتہائی محتاط اور بیدار ہو جاتا ہے۔ وہ جب بھی کوئی بات بولنے لگتا ہے، تو اپنے اندر درج ذیل تین بنیادی چھلنیوں (Filters) سے اس بات کو گزارتا ہے:

1. کیا یہ بات سچ ہے؟

اگر اس میں کوئی جھوٹ، مبالغہ آرائی یا فریب شامل ہے، تو وہ خاموش ہو جاتا ہے۔

2. کیا یہ بات ضروری ہے؟

اگر وہ بات محض فضول گپ شپ، غیبت یا بے مقصد بحث ہے جس کا کوئی فائدہ نہیں، تو وہ اپنی انرجی کو ضائع کرنے کے بجائے خاموشی کو ترجیح دیتا ہے۔

3. کیا یہ بات نرم اور محبت بھری ہے؟

اگر وہ بات کسی کے دل کو دکھانے، تحقیر کرنے یا اپنی انا کا رعب جمانے کے لیے ہے، تو وہ اسے روک لیتا ہے۔

خاموشی کی طاقت:

باطنی راستے کا مسافر دن کے اندر کچھ وقت باطنی اور ظاہری خاموشی (Silence) کا اہتمام کرتا ہے۔ وہ سننا زیادہ پسند کرتا ہے اور بولنا کم۔

جب انسان بلاوجہ کے بولنے سے پرہیز کرتا ہے، تو اس کی جو انرجی باہر ضائع ہو رہی تھی، وہ اندر کی طرف مڑ جاتی ہے۔ وہی انرجی اس کے باطنی ادراک کو تیز کرتی ہے، اس کے ذہن کو سکون دیتی ہے، اور اس کی شخصیت میں ایک ایسا رعب، وقار اور حلاوت پیدا کر دیتی ہے جو ہزاروں الفاظ بولنے سے بھی حاصل نہیں ہو سکتی۔

۹. سچائی کا زندہ ثبوت بننا

"عملی زندگی - سچائی کا روزمرہ میں اطلاق" کے اس پہلے ذیلی باب نے ہمارے سامنے یہ حقیقت شیشے کی طرح صاف کر دی ہے کہ باطنی بیداری کوئی خیالی یا کتابی چیز نہیں ہے، بلکہ یہ ہمارے سانس لینے، سوچنے، بولنے اور رشتوں کو نبھانے کا ایک نیا اور انقلابی طریقہ ہے۔

جب انسان توقعات کے فریب کو پہچان کر اس کے دھاگوں کو توڑتا ہے:

* تو وہ اپنے باطن کا مالک خود بن جاتا ہے۔

* اس کے تمام انسانی رشتے سودے بازی کی قید سے آزاد ہو کر بے غرض محبت کا پاکیزہ نمونہ بن جاتے ہیں۔

* اس کی زندگی سے غصے، تناؤ، کینے اور ماضی کے بوجھ کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

* وہ اپنے ہر روزمرہ کے کام کو ایک پرسکون مراقبہ بنا لیتا ہے۔

ایسا انسان دنیا کو بدلنے کے لیے بڑی بڑی تقریریں نہیں کرتا، بلکہ اس کی اپنی پرسکون، محبت بھری اور بیدار زندگی ہی اس کائنات کی سچائی کا ایک زندہ اور تابندہ ثبوت بن جاتی ہے۔ وہ جہاں سے بھی گزرتا ہے، لوگوں کے دکھوں کو کم کرتا ہے، اور خاموشی سے روشنی کا دیپ جلاتا چلا جاتا ہے۔

عملی زندگی - سچائی کا روزمرہ میں اطلاق

بے غرض عمل، انا کے خول کی شکست اور نیت کا اخلاص

پچھلے ذیلی باب میں ہم نے بہت گہرائی اور سادگی سے یہ ادراک حاصل کیا کہ کس طرح ہماری توقعات کا فریب ہمارے باطنی سکون کو لوٹتا ہے، اور کس طرح اس فریب سے آزاد ہو کر انسان اپنے رشتوں میں بے غرض محبت، معافی اور باطنی آزادی کا سچ چکھتا ہے۔

جب انسان توقعات کے جال سے باہر نکلتا ہے، تو اس کے سامنے روزمرہ زندگی کا ایک اور بہت بڑا، تیکھا اور بنیادی میدانِ جنگ آ کھڑا ہوتا ہے۔ وہ میدان ہے: ہماری عمل کرنے کی جزبہ محرکہ اور نیت (Motivation & Action)۔

ہم صبح سے شام تک سو قسم کے کام کرتے ہیں۔ ہم روزی روٹی کمانے کے لیے دفتر یا بازار جاتے ہیں، ہم اپنے بچوں کی پرورش کرتے ہیں، ہم معاشرے میں نام اور مقام بنانے کی تگ و دو کرتے ہیں، اور کبھی کبھی ہم مذہب یا روحانیت کے نام پر خیرات،پبلک سروس یا عبادت بھی کرتے ہیں۔

لیکن کیا ہم نے کبھی رک کر اپنے آپ سے یہ کڑوا اور سچا سوال پوچھا ہے کہ ہمارے ان تمام کاموں کے پیچھے اصل ڈرائیور (Driver) کون ہے؟

کیا ہمارے کاموں کے پیچھے ہماری "جھوٹی انا" (Ego) چھپی ہوئی ہے جو ہر عمل کے بدلے دنیا کی داد و تحسین، شہرت، بدلہ یا اپنے بڑے ہونے کا غرور چاہتی ہے؟ یا پھر ہمارا عمل ہمارے باطن کی گہرائی سے نکلنے والی ایک پاکیزہ، بے غرض اور قدرتی روانی ہے؟

اس دوسرے ذیلی باب میں ہم سمجھیں گے کہ "بے غرض عمل" (**Selfless Action**) کیا ہوتا ہے، ہماری "انا" کس طرح ہمارے اچھے سے اچھے کاموں میں زہر گھولتی ہے، اور نیت میں اخلاص کس طرح انسان کو دنیا کے تمام تر تناؤ، خوف اور ناکامی کے ڈر سے ہمیشہ کے لیے آزاد کر دیتی ہے۔

۱. عمل کے پیچھے چھپی ہوئی انا - نیت کا باریک فریب

انسانی ذہن اور انا کی یہ سب سے بڑی چالاکی ہے کہ وہ اپنے آپ کو بہت شریف، پارسا اور ہمدرد ظاہر کرنے میں ماہر ہوتی ہے۔ اکثر اوقات ہم سمجھتے ہیں کہ ہم بہت اچھا اور بے غرض کام کر رہے ہیں، لیکن اگر ہم اپنے دل کے چور کو پکڑنے کے لیے باطنی بصیرت کا دیپ جلائیں، تو ہمیں معلوم ہوگا کہ اس اچھے کام کے نیچے بھی انا کا ہی خول چمک رہا ہوتا ہے۔

آئیے اس کو روزمرہ زندگی کی چند سادہ مثالوں سے سمجھتے ہیں:

* خیرات اور خدمت کا فریب:

ایک شخص غریبوں کی مالی امداد کرتا ہے یا کسی فلاحی کام میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتا ہے۔ بظاہر یہ ایک انتہائی نیکی کا کام ہے۔ لیکن اگر اس امداد کے بدلے میں اسے سوسائٹی میں عزت نہ ملے، اس کا نام اخبار یا سوشل میڈیا پر نہ آئے، یا جن غریبوں کی اس نے مدد کی تھی وہ اس کے سامنے جھک کر شکریہ ادا نہ کریں تو اس شخص کا دل اندر سے کڑھنے لگتا ہے اور وہ غصے میں آ جاتا ہے۔

اس کا مطلب کیا ہوا؟ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس کا اصل مقصد غریب کی بھلائی نہیں تھا، بلکہ غریب کی بھلائی کا سہارا لے کر اپنی "انا کی اناٹمی" کو تسکین دینا اور سوسائٹی میں اپنے آپ کو "سخی اور عظیم" ثابت کرنا تھا!

* قربانی اور احسان کا فریب:

ہم اپنے خاندانی رشتوں میں اکثریہ جملہ سنتے ہیں: "میں نے تمہارے لیے اپنی پوری زندگی قربان کر دی، اور تم نے مجھے یہ صلہ دیا؟"

کسی کے لیے کچھ کرنا بہت اچھی بات ہے، لیکن جب ہم وہ کام اس نیت سے کرتے ہیں کہ سامنے والا زندگی بھر ہمارا احسان مند رہے اور ہمارے اشاروں پر ناچے، تو وہ عمل قربانی نہیں رہتا، بلکہ وہ ایک قسم کا جذباتی بلیک میل (Emotional Blackmail) بن جاتا ہے۔

*کمال پسندی (Perfectionism) کا فریب:

دفتر یا کاروبار میں بعض لوگ ہر کام کو انتہائی باریکی سے کرتے ہیں اور رات دن ایک کر دیتے ہیں۔ بظاہر وہ بہت محنتی نظر آتے ہیں، لیکن اس کے پیچھے اکثریہ خوف چھپا ہوتا ہے کہ "اگر مجھ سے ذرا سی غلطی ہو گئی تو لوگ مجھے ناکام سمجھیں گے، میری انا پر داغ لگ جائے گا!"

جب تک انسان کے ہر عمل کا منبع (Source) اس کی انا رہے گی، تب تک اس کے ہر عمل کے ساتھ خوف، تناؤ، حسد، اور برائی کا زہر گھلا رہے گا۔ وہ چاہے کتنا ہی بڑا نیک کام کر لے، اس کا باطن کبھی پرسکون نہیں ہو سکتا کیونکہ وہ ہمیشہ اپنے عمل کے نتائج اور لوگوں کے ردِعمل کا قیدی بنا رہے گا۔

۲. بے غرض عمل (Selfless Action) کی سائنسی و باطنی حقیقت

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ "بے غرض عمل" کا سچا اور حقیقی مطلب کیا ہے؟ کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ انسان اپنے کام کے بدلے پیسے نہ لے؟ یا وہ اپنے کاروبار اور ملازمت کو چھوڑ دے؟

بالکل نہیں ! بے غرض عمل کا مطلب دنیاوی کاموں یا اجرت کو چھوڑنا نہیں ہے، بلکہ عمل کرتے وقت ذہن کی حالت کو بدل دینا ہے۔

اسے باطنی بیداری میں "نتائج کے خوف اور لالچ سے آزادی" کہا جاتا ہے۔

جب ایک عام انسان کوئی کام کرتا ہے، تو اس کا ذہن تین حصوں میں بٹا ہوتا ہے:

1. وہ کام جو وہ اس وقت کر رہا ہے۔

2. ماضی کی فکر کہ پہلے کیا ہوا تھا۔

3. مستقبل کا لالچ یا خوف کہ اس کام کا نتیجہ کیا نکلے گا !

چونکہ اس کا دھیان کام کے اوپر صرف ۳۰ فیصد ہوتا ہے اور باقی ۷۰ فیصد دھیان نتائج کے خوف اور لالچ پر ہوتا ہے، اس لیے وہ نہ تو اس کام کو بہترین طریقے سے کر پاتا ہے، اور نہ ہی اس کے اندر وہ کام کرتے ہوئے کوئی خوشی یا سکون پیدا ہوتا ہے۔ وہ کام اس کے لیے ایک بوجھ بن جاتا ہے۔

بے غرض عمل کی حالت:

جب بیدار انسان کوئی کام کرتا ہے، تو وہ اپنی پوری بیداری، اپنی تمام تر توانائیاں اور اپنی پوری توجہ صرف اور صرف "اس موجودہ لمحے کے عمل" پر جما دیتا ہے۔

* وہ نجار (Carpenter) ہے تو لکڑی کاٹتے وقت اس کا پورا وجود لکڑی اور آری کا نغمہ بن جاتا ہے۔

* وہ ڈاکٹر ہے تو مریض کا معائنہ کرتے وقت اس کا پورا دھیان مریض کے دکھ کو دور کرنے پر ہوتا ہے، اس وقت اس کے ذہن میں اپنی فیس کا گھمنڈ نہیں ہوتا۔

* وہ طالب علم ہے تو پڑھتے وقت اس کی توجہ صرف علم کو حاصل کرنے پر ہوتی ہے، نہ کہ امتحان میں پہلے نمبر پر آکر دوسروں کو نیچا دکھانے پر۔

ایسا انسان اپنے ہر عمل کو سچائی، خوبصورتی اور ایمانداری سے انجام دیتا ہے، لیکن اس عمل کے بعد جو نتیجہ نکلتا ہے چاہے وہ کامیابی ہو یا ناکامی اسے قدرت کا فیصلہ سمجھ کر پرسکون انداز میں قبول کر لیتا ہے۔

اسے یہ سچی باطنی بصیرت حاصل ہو چکی ہوتی ہے کہ:

> "عمل کرنا تمہارے ہاتھ میں ہے، لیکن اس کے نتائج کائنات کے بے شمار قوانین اور حکمتوں کے تحت نکلتے ہیں۔ لہٰذا عمل پر اپنا پورا زور لگاؤ، لیکن نتائج کے ساتھ اپنی انا کا دھاگا مت باندھو!"

۳. انا کے خول کی شکست - برتری اور کمتری کے کمپلیکس سے نجات

ہماری روزمرہ کی زندگی میں ہماری انا دو بہت بڑے روپ دھار کر سامنے آتی ہے، جن کی وجہ سے انسانی معاشرہ روزانہ جہنم کا منظر پیش کرتا ہے۔ وہ دو روپ ہیں:

1. برتری کا احساس (Superiority Complex): "میں دوسروں سے بہتر، زیادہ عقل مند، زیادہ پارسا اور زیادہ کامیاب ہوں!"

2. کمتری کا احساس (Inferiority Complex): "میں دوسروں سے کمتر، بدصورت، غریب اور ناکام ہوں!"

یہ دونوں احساسات بظاہر ایک دوسرے کے مخالف نظر آتے ہیں، لیکن حقیقت میں یہ ایک ہی سکے کے دو رخ ہیں—اور وہ سکہ ہے "ہماری انا (Ego)"!

برتری کا زہر:

جب انسان کے اندر برتری کا احساس جاگتا ہے، تو وہ اپنے ارد گرد موجود لوگوں کو حقارت سے دیکھنے لگتا ہے۔ وہ اپنے دفتر کے جونیئر ملازمین، اپنے گھر کے خادموں، یا اپنے سے کم پڑھے لکھے لوگوں سے بات کرتے ہوئے ایک عجیب قسم کی اکڑ اور کبر کا مظاہرہ کرتا ہے۔ وہ ہر بات میں اپنی ڈینگیں مارتا ہے اور دوسروں کی تحقیر کر کے اپنے اندر کی انا کو تسکین دیتا ہے۔

ایسے شخص کی زندگی اندر سے انتہائی کھوکھلی ہوتی ہے، کیونکہ اس کی خوشی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ باقی لوگ اس سے نیچے رہیں! جیسے ہی کوئی دوسرا شخص اس سے آگے نکلتا ہے، اس کی برتری کا محل زمین بوس ہو جاتا ہے اور وہ حسد کی آگ میں جلنے لگتا ہے۔

کمتری کا ڈنک:

دوسری طرف، جب انسان کے اندر کمتری کا احساس بیٹھ جاتا ہے، تو وہ مسلسل اپنے آپ کو دوسروں سے موازنہ (Compare) کر کے کڑھتا رہتا ہے۔

* "فلاں کے پاس بڑی گاڑی ہے، میرے پاس کیوں نہیں؟"

* "فلاں کا رنگ گورا ہے، میرا کیوں نہیں؟"

* "فلاں کا بچہ زیادہ لائق ہے، میرا کیوں نہیں؟"

اس موازنے کی وجہ سے انسان کے اندر سے شکر گزاری اور باطنی اطمینان کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ وہ دوسروں کی خوشی دیکھ کر خوش ہونے کے بجائے اندر ہی اندر سڑتا رہتا ہے۔

انا کی شکست اور خود شناسی:

باطنی بیداری کے راستے پر جب انسان چلتا ہے، تو اس کے اندر سے یہ دونوں بیماریاں ایک ساتھ غائب ہو جاتی ہیں۔

وہ جان جاتا ہے کہ کائنات میں کوئی بھی وجود نہ تو کسی سے "برتر" ہے اور نہ ہی کسی سے "کمتر" !

کائنات کا خالق کسی فیکٹری کی طرح ایک ہی سانچے کی چیزیں نہیں بناتا۔ اس کائنات میں ہر انسان، ہر درخت، اور ہر ذرہ اپنی جگہ منفرد (Unique) اور لازمی ہے۔

* جیسے ایک باغ میں گلاب کا پھول اپنی جگہ خوبصورت ہے اور چمپا کا پھول اپنی جگہ؛ گلاب کو چمپا بننے کی ضرورت نہیں ہے !

* جیسے ہمارے جسم میں آنکھ کی اپنی اہمیت ہے اور کان کی اپنی؛ آنکھ کان سے برتر نہیں ہے، دونوں مل کر ایک جسم کو مکمل کرتے ہیں۔

جب انسان اس سچائی کو اپنے باطن میں اتار لیتا ہے، تو وہ دوسروں سے موازنہ کرنا ہمیشہ کے لیے چھوڑ دیتا ہے۔ وہ نہ کسی کے سامنے اکڑتا ہے اور نہ کسی کے سامنے ہیچ محسوس کرتا ہے۔ وہ اپنی سچی ذات میں قائم ہو کر انتہائی سادگی، عاجزی اور وقار کے ساتھ اپنی زندگی گزارتا ہے۔

۴. نیت کی خالصت (Purity of Intent) - اندرونی پاکیزگی کا راز

ہمارے عمل کی قیمت اس کے ظاہری حجم سے نہیں لگائی جاتی، بلکہ اس کے پیچھے چھپی ہوئی "نیت" (Intent) سے لگائی جاتی ہے۔

تصور کیجیے کہ دو شخص ایک ہی وقت میں ایک مسکین کو سو روپے کا نوٹ دیتے ہیں:

* پہلا شخص: وہ سو روپے اس لیے دیتا ہے تاکہ پاس کھڑے لوگ اسے دیکھیں، اس کی سخاوت کی تعریف کریں اور اسے ایک نیک انسان سمجھیں۔

* دوسرا شخص: وہ سو روپے اتنی خاموشی اور سادگی سے دیتا ہے کہ اس کے اپنے بائیں ہاتھ کو بھی خبر نہیں ہوتی، اور اس کے دل میں صرف اس انسان کی تکلیف کو دور کرنے کا ایک سچا باطنی احساس ہوتا ہے۔

ظاہری طور پر دونوں کا عمل بالکل ایک جیسا تھا دونوں نے سو روپے کا نوٹ دیا۔ لیکن باطنی اور وجودی دنیا میں پہلے شخص کے عمل کی قیمت "صفر" ہے کیونکہ وہ عمل اس کی انا کا کھلونا تھا، جبکہ دوسرے شخص کا عمل "عظیم" ہے کیونکہ اس کے پیچھے نیت کی خالصیت اور بے غرضی موجود تھی۔

نیت کی خالصیت کیسے حاصل کی جائے؟

نیت کو خالص کرنے کا کوئی مصنوعی طریقہ یا ڈرامہ نہیں ہوتا۔ نیت تبھی خالص ہوتی ہے جب انسان اپنے اندر کی "میں" کو دیکھنا شروع کر دیتا ہے۔

جب بھی آپ کوئی کام کرنے لگیں چاہے وہ گھر کی صفائی ہو، دفتر کی کوئی پریزنٹیشن ہو، اپنے بچے کو نصیحت کرنا ہو، یا کسی کی مدد کرنا ہو تو ایک سیکنڈ کے لیے رکیں اور اپنے باطن سے پوچھیں:

> "میں یہ کام کیوں کر رہا ہوں؟"

> * "کیا میں یہ کام اپنی انا کی تسکین کے لیے کر رہا ہوں؟"

> * "کیا میں کسی کو نیچا دکھانے یا اپنی تعریف سننے کے لیے کر رہا ہوں؟"

> * "یا میں یہ کام اس لیے کر رہا ہوں کیونکہ اس وقت یہی کام کرنا سچا، درست اور لازمی ہے؟"

> اگر آپ کو اپنے اندر ذرا سا بھی انا کا چور نظر آئے، تو فوراً اس چور کو اپنی بیداری کی روشنی دکھائیں۔ جیسے ہی چور پر روشنی پڑتی ہے، وہ بھاگ جاتا ہے!

جب آپ کی نیت خالص ہو جاتی ہے، تو آپ کے عمل میں ایک عجیب قسم کی برکت، طاقت اور تاثیر پیدا ہو جاتی ہے۔ آپ کا عمل جادو کی طرح لوگوں کے دلوں کو چھوتا ہے کیونکہ اس کے اندر انا کا غبار نہیں ہوتا، بلکہ اس کے اندر سچائی کا خالص نور ہوتا ہے۔

۵. ناکامی کے خوف سے آزادی - کھل کر جینے کا فن

ہماری زندگی میں ہماری ۹۰ فیصد صلاحیتیں (Potential) اور باطنی استعداد صرف ایک ڈر کی وجہ سے دبی رہ جاتی ہیں، اور وہ ڈر ہے: **"ناکامی کا خوف (Fear of Failure)"**۔

انسان کوئی نیا کام شروع کرنے سے ڈرتا ہے، انسان اپنے سچے جذبات کا اظہار کرنے سے ڈرتا ہے، انسان سچائی کے راستے پر قدم بڑھانے سے ڈرتا ہے، کیونکہ اس کے ذہن میں مسلسل یہ بھوت سوار رہتا ہے کہ *"اگر میں ناکام ہو گیا تو دنیا کیا کہے گی؟ لوگ میرا مذاق اڑائیں گے! میری عزت خاک میں مل جائے گی!"*

ذرا غور کیجیے! یہ "ناکامی کا خوف" کس چیز کا خوف ہے؟

یہ حقیقت میں **"انا کے زخمی ہونے کا خوف"** ہے۔

ہمیں اس بات کا ڈر نہیں ہوتا کہ کام نہیں ہوا، ہمیں اس بات کا ڈر ہوتا ہے کہ ہماری بنائی ہوئی خیالی انا کی تصویر پر ناکامی کا دھبہ لگ جائے گا!

.بیدار انسان کا رویہ:

باطنی طور پر بیدار انسان اس خوف سے بالکل آزاد ہوتا ہے، کیونکہ وہ جانتا ہے کہ اس زندگی میں "ناکامی" نام کی کوئی مستقل شئے ہوتی ہی نہیں ہے!

زندگی میں جسے ہم "ناکامی" کہتے ہیں، وہ دراصل ناکامی نہیں ہوتی، بلکہ وہ قدرت کا ایک سبق (Lesson) اور ایک نیا تجربہ ہوتی ہے جو ہمیں یہ سکھانے آتی ہے کہ کون سا طریقہ درست نہیں تھا تاکہ ہم زیادہ حکمت اور پختگی کے ساتھ دوبارہ کوشش کر سکیں۔

اگر نتیجہ ہماری امید کے مطابق نکلے، تو بیدار انسان کہتا ہے: "شکر ہے، میں نے اس تجربے سے سیکھا!"

اگر نتیجہ ہماری امید کے برعکس نکلے، تو بھی بیدار انسان کہتا ہے: "شکر ہے، مجھے ایک نیا سبق ملا اور مجھے اپنی اصلاح کا موقع ملا!"

ایسا انسان ناکامی کے خوف سے مفلوج ہو کر بیٹھنے کے بجائے زندگی کی بازی کو کھل کر اور آزادی کے ساتھ کھیلتا ہے۔ وہ ہر لمحے کچھ نیا سیکھتا ہے، آگے بڑھتا ہے، اور گر کر دوبارہ اٹھنے کی باطنی طاقت رکھتا ہے۔ اس کے لیے زندگی کوئی امتحان کا خوفناک ہال نہیں ہے، بلکہ سچائی کو دریافت کرنے کا ایک خوبصورت اور پرشوق میدان ہے۔

٦. روزمرہ معاملات میں سچائی اور انصاف کی پاسداری

عملی زندگی میں سچائی کا اطلاق صرف عبادات یا مراقبے تک محدود نہیں رہتا، بلکہ اس کا سب سے بڑا امتحان ہمارے کاروباری، مالی اور اخلاقی معاملات میں ہوتا ہے۔

آج کی دنیا میں اکثر لوگ یہ عذر پیش کرتے ہیں کہ *"اگر ہم کاروبار میں جھوٹ نہ بولیں، ناپ تول میں کمی نہ کریں، یا ملاوٹ نہ کریں، تو ہم اس جدید اور تیز رفتار دنیا میں زندہ ہی نہیں رہ سکتے! سچائی پر چلنا صرف کتابوں کی حد تک اچھا ہے، عملی زندگی میں جھوٹ اور چالاکی کے بغیر گزارا نہیں ہے!"*

یہ سوچ انسانی تاریخ کی سب سے بڑی گمراہی اور باطنی اندھیرا ہے۔

جو شخص جھوٹ، فریب اور دھوکے کے ذریعے پیسہ کمانے یا کامیابی حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے، وہ ظاہری طور پر تو شاید گاڑی، بنگلہ اور بینک بیلنس بنا لے، لیکن باطنی طور پر وہ ایک انتہائی خوفزدہ، بے چین اور تباہ شدہ انسان بن جاتا ہے۔

* اسے ہر لمحے یہ ڈر ستاتا رہتا ہے کہ کہیں اس کا چوری اور جھوٹ کا پول نہ کھل جائے۔

* اس کی نیندیں حرام ہو جاتی ہیں، اس کی باطنی امن و سکون چھن جاتی ہے، اور اس کا اپنا ضمیر اسے اندر ہی اندر کاٹتا رہتا ہے۔

* وہ دولت کے ڈھیر پر بیٹھ کر بھی ایک بھکاری کی طرح ڈری ہوئی زندگی گزارتا ہے۔

سچی دیانت داری کی باطنی طاقت:

اس کے برعکس، جو انسان اپنی عملی زندگی میں سچائی، دیانت داری اور ناپ تول کے پورا کرنے کے اصول پر قائم رہتا ہے:

* وہ شاید راتوں رات کروڑپتی نہ بنے، لیکن اس کا باطن شیشے کی طرح صاف اور شفاف رہتا ہے۔

* وہ رات کو جب بستر پر لیٹتا ہے، تو اسے ایسی گہری، پرسکون اور بے خوف نیند آتی ہے جو دنیا کا کوئی بادشاہ بھی دوائی کھا کر حاصل نہیں کر سکتا !

* اس کی آنکھوں میں ایک ایسا سچا نڈرپن اور وقار ہوتا ہے کہ دنیا کی کوئی طاقت اسے جھکا نہیں سکتی۔

سچائی پر قائم رہنے والے انسان کو یہ گہرا باطنی یقین ہوتا ہے کہ اس کی روزی اور اس کی زندگی کی حفاظت اس کائنات کے مالک کے ہاتھ میں ہے۔ وہ فریب کی کمائی سے اپنے جسم کو پالنے کے بجائے سچائی کی سوکھی روٹی کو زیادہ قیمتی اور بابرکت سمجھتا ہے۔

۷. عدمِ تشدد (Non-Violence) - فکر، کلام اور عمل میں سلامتی

باطنی بیداری کا ایک اور بنیادی اصول "عدمِ تشدد" (Non-Violence) ہے، جسے ہم اپنی بول چال میں "سلامتی اور عدمِ ایذا" بے ضرر بننا، کسی روح کو تکلیف نا دینا کہہ سکتے ہیں۔

اکثر لوگ عدمِ تشدد کا مطلب صرف یہ سمجھتے ہیں کہ کسی کو لاٹھی یا تلوار سے نہ مارا جائے۔ لیکن باطنی طور پر عدمِ تشدد کا دائرہ کار اس سے کہیں زیادہ وسیع اور گہرا ہے۔

عدمِ تشدد تین سطحوں پر ہوتا ہے:

1. فکر (سوچ) کی سطح پر عدمِ تشدد:

کسی انسان کے بارے میں اپنے ذہن میں کینہ، غیبت، نفرت، یا اس کے برباد ہونے کی بددعا نہ لانا۔ جب ہم اپنے ذہن میں کسی کا برا سوچتے ہیں، تو ہم اپنے ہی باطن میں تشدد کا زہر گھول رہے ہوتے ہیں۔

2. کلام (بول) کی سطح پر عدمِ تشدد:

اپنی زبان سے ایسے سخت، کڑوے، طعنہ زن اور تحقیر آمیز الفاظ نہ نکالنا جو کسی کے دل کو زخمی کر دیں۔ بیدار انسان کی زبان سے نکلنے والا ہر لفظ مرہم کی طرح ہوتا ہے جو لوگوں کے زخموں کو بھرتا ہے، نہ کہ ان پر نمک چھڑکتا ہے۔

3. عمل (طبیعی) کی سطح پر عدمِ تشدد:

کسی بھی ذی روح چاہے وہ انسان ہو، حیوان ہو، یا درخت اور پودے ہوں کو بلاوجہ تکلیف نہ پہنچانا۔ کائنات کی ہر حیات کا احترام کرنا اور سب کے لیے سلامتی اور خیر کا باعث بننا۔

جب انسان سوچ/ فکر، کلام اور عمل میں اس سلامتی کے اصول کو اپنا لیتا ہے، تو اس کا اپنا وجود ایک ایسا امن کا زون (Peace Zone) بن جاتا ہے کہ اس کے پاس آنے والا ہر انسان، ہر جانور، اور یہاں تک کہ پرندے بھی اپنے آپ کو محفوظ اور پرسکون محسوس کرتے ہیں۔

۸. بے غرضی ہی سچی بیداری ہے

"عملی زندگی - سچائی کا روزمرہ میں اطلاق" کے اس دوسرے ذیلی باب کا حتمی نچوڑ یہ ہے کہ:

انسان کا کوئی بھی عمل اس وقت تک نوری اور باطنی نہیں بن سکتا جب تک اس کے اندر سے "انا کا زہر" اور "نتائج کی ہوس" ختم نہ ہو جائے۔

جب انسان اپنے کاموں کو دنیا کے سامنے اپنی بڑائی ثابت کرنے کے لیے نہیں، بلکہ سچائی اور خیر کی روانی میں انجام دیتا ہے:

* تو اس کا ہر عمل بے غرض اور پاکیزہ بن جاتا ہے۔

* اس کے اندر سے برتری اور کمتری کا احمقانہ جنگل صاف ہو جاتا ہے۔

* اس کی نیت شیشے کی طرح شفاف ہو جاتی ہے۔

* وہ ناکامی کے خوف سے آزاد ہو کر زندگی کے ہر لمحے کو پوری توانائی سے جینا شروع کر دیتا ہے۔

* وہ اپنے معاملات میں سچا اور تمام مخلوق کے لیے سلامتی کا مجسمہ بن جاتا ہے۔

ایسا انسان ہی دراصل اس زمین پر خالقِ کائنات کی سچی حکمت، رحم اور عدل کا زندہ اور متحرک نمونہ ہوتا ہے۔

عملی زندگی - سچائی کا روزمرہ میں اطلاق

قناعت، سادہ طرز زندگی اور مادی ترغیبات کی دنیا میں باطنی توازن

گزشتہ ذیلی باب میں ہم نے اس باطنی حقیقت کا تفصیلی ادراک حاصل کیا کہ کس طرح ہماری نیت کی خالصت، بے غرض عمل اور انا کے خول کی شکست انسان کو نتائج کے خوف اور ناکامی کے ڈر سے آزاد کر دیتی ہے۔

جب انسان اپنے اعمال اور نیت کو انا کی قید سے پاک کر لیتا ہے، تو اسے روزمرہ زندگی کے ایک اور انتہائی نازک اور پرپیچ میدان کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ وہ میدان ہے: ہماری مادی دنیا، روپیہ پیسہ، جدید سہولیات، اشیاء کی ہوس اور خواہشات کا بے لگام سمندر۔

ہم ایک ایسی جدید دنیا میں سانس لے رہے ہیں جو صبح سے شام تک انسان کے اندر نئی سے نئی خواہشات، مادی مقابلے (Consumerism) اور اشیاء کی نمائش کو ابھارنے پر تلی ہوئی ہے۔

اشتہارات، سوشل میڈیا، اور سوسائٹی کا ماحول انسان کو مسلسل یہ پٹی پڑھا رہا ہے کہ:

*"اگر تمہارے پاس فلاں برانڈ کی گاڑی، کپڑے یا فون نہیں ہے، تو تم ادھورے ہو!"

*"زیادہ سے زیادہ اشیاء اکٹھی کرو، یہی تمہاری کامیابی اور عزت کا ثبوت ہے!"

اس مادی طوفان میں گھرا ہوا عام انسان رات دن ایک ایسے چوہا دوڑ (Rat Race) میں دوڑ رہا ہے جس کی کوئی آخری منزل نہیں ہے۔ وہ ایک خواہش پوری کرتا ہے، تو فوراً دس نئی خواہشات اس کا گلا دبا لیتی ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ انسان دولت اور سامان کے ڈھیر پر بیٹھ کر بھی اندر سے مفلس، بے چین، اور خوفزدہ رہتا ہے۔

اس تیسرے ذیلی باب میں ہم انتہائی سلیس، عام فہم اور نثری روانی کے ساتھ یہ سمجھیں گے کہ "قناعت" (Contentment) کا سچا باطنی مفہوم کیا ہے، "سادہ زیستی" (Simplicity) کس طرح انسان کے ذہن کو آزاد کرتی ہے، اور اس مادی دنیا کی تمام تر ترغیبات کے درمیان رہتے ہوئے اپنا "باطنی توازن" کیسے قائم رکھا جاتا ہے۔

۱. خواہشات کا نامکمل دائرہ - ہوس اور ضرورت کا فرق

انسانی زندگی میں بے چینی اور ذہنی تناؤ کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ انسان نے اپنی "ضروریات" (Needs) اور اپنی "خواہشات" (Wants / Desires) کے درمیان کے فرق کو مٹا دیا ہے۔

آئیے اس فرق کو بہت سادگی سے پرکھتے ہیں:

* ضرورت (Need):

جسم کو زندہ رکھنے، صحت مند رکھنے اور سوسائٹی میں ایک باوقار زندگی گزارنے کے لیے جو اشیاء درکار ہیں، وہ ہماری ضرورت ہیں۔

مثلاً: سادہ اور غذائیت سے بھرپور کھانا، تن ڈھانپنے کے لیے صاف ستھرا لباس، سر چھپانے کے لیے ایک محفوظ چھت، اور علاج معالجے کی سہولیات۔

ضروریات کی ایک قدرتی حد (Limit) ہوتی ہے۔ جب جسم کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے، تو جسم مزید مانگنا بند کر دیتا ہے۔ مثلاً: جب پیٹ بھر جاتا ہے، تو مزید کھانے کی رغبت ختم ہو جاتی ہے۔

* خواہش / ہوس (Desire / Greed):

خواہش کا تعلق ہمارے جسمانی نظام سے نہیں ہے، بلکہ اس کا پورا تعلق ہماری "انا" (Ego) اور "ذہنی فریب" سے ہے۔

خواہش یہ نہیں کہتی کہ "مجھے کھانا چاہیے"، خواہش کہتی ہے کہ "مجھے فلاں مہنگے ترین ریسٹورنٹ میں جا کر بیٹھنا ہے تاکہ لوگ مجھے دیکھیں!"

خواہش یہ نہیں کہتی کہ "مجھے سردی گرمی سے بچنے کے لیے کپڑے چاہئیں"، خواہش کہتی ہے کہ "مجھے ایسا برانڈڈ لباس پہننا ہے جسے دیکھ کر دوسرے لوگ حسد میں جلیں!"

خواہش کا لامحدود دائرہ:

ضرورت محدود ہوتی ہے، لیکن خواہش لامحدود (Infinite) ہوتی ہے۔

خواہش بالکل اس پیاسے انسان کی طرح ہے جو سمندر کا نمکین پانی پی رہا ہو۔ وہ جتنا زیادہ پانی پیتا ہے، اس کی پیاس اتنی ہی شدید ہوتی جاتی ہے!

انسان جب کسی مادی شئے کے پیچھے بھاگتا ہے، تو وہ یہ سمجھتا ہے کہ اس شئے کے ملنے کے بعد وہ پرسکون ہو جائے گا۔ لیکن جیسے ہی وہ شئے حاصل ہوتی ہے، اس کا باطنی خالی پن دور نہیں ہوتا، بلکہ اس کا ذہن فوراً اس سے بڑی اور مہنگی شئے کی طرف بھاگنے لگتا ہے۔

باطنی طور پر بیدار انسان اس حقیقت کو گہرائی سے دیکھ لیتا ہے کہ:

> اشیاء انسان کے باطنی خالی پن کو کبھی نہیں بھر سکتیں۔ اندر کا خلا صرف باطنی بیداری اور سچائی کی روشنی ہی سے بھر سکتا ہے!

۲. قناعت کی سچی حقیقت - فقر اور فاقہ کشی نہیں، بلکہ باطنی غنا

قناعت (Contentment) کے بارے میں بھی ہمارے معاشرے میں ایک بہت بڑی اور زہریلی غلط فہمی پھیلی ہوئی ہے۔

اکثر لوگ سمجھتے ہیں کہ قناعت کا مطلب ہے کہ انسان سست ہو کر بیٹھ جائے، کام کاج نہ کرے، اپنے بچوں کو نانِ شبینہ کے لیے ترسائے، اور غریبی و لاچاری کو اپنی تقدیر سمجھ کر فخر کرے۔

یہ قناعت نہیں ہے، یہ سستی، بے حسی اور بزدلی ہے!

سچی قناعت کا مطلب غریبی یا لاچاری نہیں ہے، بلکہ سچی قناعت کا مطلب "باطنی غنا" **(Inner Abundance)** ہے۔

باطنی غنا کیا ہے؟

باطنی غنا کا مطلب یہ ہے کہ انسان باہر کے حالات پر منحصر نہیں رہتا۔

* اگر اس کے پاس ایک روٹی ہے، تو وہ اس ایک روٹی پر پورے دل سے شکر گزار ہوتا ہے اور اسے مزے سے کھاتا ہے۔

* اگر کل کو قدرت اسے دس روٹیاں دے دے یا بڑا دسترخوان عطا کر دے، تو وہ اس کا بھی شکر ادا کرتا ہے اور اسے دوسروں کے ساتھ بانٹتا ہے۔

* لیکن وہ نہ تو ایک روٹی پر کڑھتا ہے اور نہ دس روٹیوں پر مغرور ہوتا ہے!

قناعت کا سچا مطلب یہ ہے کہ آپ کی اندرونی خوشی، آپ کا باطنی سکون اور آپ کا اطمینان اس بات کا محتاج نہیں ہے کہ آپ کے بینک اکاؤنٹ میں کتنی رقم ہے یا آپ کے پاس کتنا سامان ہے۔

قناعت پسند انسان باہر کے حالات کو بہتر بنانے کے لیے محنت ضرور کرتا ہے، لیکن وہ اس محنت کے دوران اپنے باطنی توازن اور سکون کو قربان نہیں کرتا۔ وہ یہ نہیں کہتا کہ "جب مجھے فلاں چیز ملے گی، تب میں خوش ہوں گا!" وہ کہتا ہے کہ "میں اس موجودہ لمحے میں، اپنی موجودہ حالت میں بالکل مکمل اور پرسکون ہوں!"

۳. سادہ زیستی (Simplicity) - ذہن کو اشیاء کے بوجھ سے آزاد کرنا

ہم جتنی زیادہ مادی اشیاء اپنے گرد اکٹھی کرتے ہیں، ظاہری طور پر شاید ہم لگے کہ ہم بہت امیر ہو رہے ہیں، لیکن باطنی طور پر ہم اتنی ہی زیادہ غلامی اور پیچیدگی خرید رہے ہوتے ہیں۔

ہر وہ شئے جو آپ خریدتے ہیں، وہ صرف پیسہ نہیں مانگتی، بلکہ وہ آپ سے درج ذیل چیزیں وصول کرتی ہے:

1. آپ کی انرجی: اس شئے کی دیکھ بھال، صفائی اور حفاظت پر آپ کی طاقت خرچ ہوتی ہے۔

2. آپ کا وقت: اس شئے کو سنبھالنے کے لیے آپ کو اپنا قیمتی وقت دینا پڑتا ہے۔

3. آپ کا باطنی سکون: اس شئے کے چوری ہونے، خراب ہونے یا ٹوٹنے کا خوف آپ کے ذہن پر سوار رہتا ہے۔

تصور کیجیے کہ ایک شخص کے پاس دس گاڑیاں، پانچ مکانات اور سو قسم کے فضول سامان بھرے پڑے ہیں۔ اس شخص کا پورا دن ان تمام چیزوں کے حساب کتاب، ان کے مینیجرز، ان کی مرمت اور ان کی حفاظت کی فکر میں گزر جائے گا۔ اس کے پاس اپنے باطن میں جھانکنے، خاموشی سے بیٹھنے یا فطرت کی خوبصورتی کا لطف اٹھانے کے لیے ایک لمحہ بھی باقی نہیں بچے گا!

سادہ طرز زندگی کا انقلاب:

سادہ زیستی (Simplicity) کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی سے تمام غیر ضروری بوجھ، تمام فضول سامان اور تمام مصنوعی دکھاوے کے دھاگوں کو کاٹ کر پھینک دیتے ہیں۔

سادہ زیستی آپ کے اندر ایک حیرت انگیز آزادی اور ہلکا پن پیدا کرتی ہے:

* آپ صرف وہی سامان اپنے پاس رکھتے ہیں جو واقعی آپ کے استعمال کا اور ضروری ہے۔

* آپ اپنے گھر، اپنے پہناوے اور اپنے رہن سہن کو اتنا سادہ اور شفاف بنا لیتے ہیں کہ آپ کو اس کی حفاظت کا کوئی تناؤ نہیں رہتا۔

* جب سامان کا بوجھ کم ہوتا ہے، تو ذہن کا بوجھ بھی کم ہو جاتا ہے۔

ایک سادہ انسان کا باطن اس صاف ستھرے اور کھلے کمرے کی طرح ہوتا ہے جس میں تازہ ہوا اور روشنی بلا رکاوٹ داخل ہو سکتی ہے، جبکہ سامان سے ٹھنسے ہوئے انسان کا باطن اس بند اور بدبودار کباڑ خانے کی طرح ہوتا ہے جہاں دم گھٹتا ہے۔

۴. مادی دنیا میں جینے کا فن - "مالک نہیں، امین بننا"

یہاں پر ایک بہت بنیادی اور عملی سوال پیدا ہوتا ہے: کیا ایک باطنی طور پر بیدار انسان کو دولت نہیں کمانے چاہییے؟ کیا اسے اچھے گھر یا گاڑی میں نہیں رہنا چاہیے؟

یہاں سچائی کو بہت باریکی سے سمجھنے کی ضرورت ہے۔

باطنی بیداری دولت یا مادی اشیاء کے خلاف نہیں ہے۔ دولت اپنے آپ میں نہ اچھی ہے نہ بری؛ وہ صرف ایک انرجی (Energy) اور ذریعہ ہے جس کے ذریعے دنیا کے کام چلتے ہیں۔

اصل مسئلہ "دولت" یا "اشیاء" میں نہیں ہے، اصل مسئلہ "ہمارے اندر کے تعلق" (Attachment) میں ہے!

آئیے اس کو ایک تمثیل سے سمجھتے ہیں:

> کشتی اور پانی کی تمثیل:

> ایک کشتی کا کام پانی کے اوپر تیرنا اور مسافروں کو ایک کنارے سے دوسرے کنارے پہنچانا ہے۔

> جب تک پانی کشتی کے باہر رہتا ہے، کشتی بالکل محفوظ ہے اور اپنا کام بہترین طریقے سے کرتی ہے۔

> لیکن جس لمحے وہ پانی کشتی کے اندر داخل ہونا شروع ہو جاتا ہے، کشتی ڈوبنا شروع ہو جاتی ہے!

> بالکل یہی معاملہ انسان اور مادی دنیا کا ہے!

مادی دنیا، روپیہ پیسہ اور اشیاء اس "پانی" کی طرح ہیں۔ جب تک وہ آپ کے وجود کے *باہر** ہیں یعنی آپ ان کا استعمال اپنی ضروریات اور دوسروں کی بھلائی کے لیے کر رہے ہیں تب تک کوئی مسئلہ نہیں ہے۔

لیکن جس لمحے وہ مادی دنیا آپ کے *وجود کے اندر** داخل ہو جاتی ہے—یعنی وہ آپ کی سوچ، آپ کی نیند، آپ کے اخلاق اور آپ کی خودی کو کنٹرول کرنے لگتی ہے آپ کا باطنی سفر ڈوب جاتا ہے!

امین (Custodian) کا روپ:

بیدار انسان دنیا کا "مالک" بن کر نہیں جیتا، بلکہ وہ دنیا کا "امین" (Trustee / Custodian) بن کر جیتا ہے۔

وہ جانتا ہے کہ یہ دنیا، یہ گھر، یہ بینک بیلنس اور یہ جسم بھی دراصل اس کا اپنا نہیں ہے۔ یہ سب کچھ خالقِ کائنات کی طرف سے ایک عارضی امانت کے طور پر اسے دیا گیا ہے۔

اگر اس کے پاس کروڑوں روپے اکٹھے ہو جائیں، تو وہ سمجھے گا کہ "یہ مالک کی امانت ہے، مجھے اس کے ذریعے انسانیت کی خدمت اور خیر کا کام کرنا ہے۔"*

اور اگر کل کو وہ تمام دولت واپس چھن جائے، تو وہ مسکرا کر کہے گا: "جس کی امانت تھی، اس نے واپس لے لی، میری باطنی ذات پر اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا!"*

جب انسان مالک بننے کا جھوٹا دعویٰ چھوڑ کر امین بن جاتا ہے، تو دولت کا بوجھ اس کی روح کو دبانے کے بجائے اس کی باطنی آزادی کا ذریعہ بن جاتا ہے۔

۵. موازنہ (Comparison) اور حسد کی آگ سے نجات\

آج کے اس جدید دور میں انسانی بے چینی کا ایک بہت بڑا سبب وہ **"موازنہ" (Comparison)** ہے جو ہم سوشل میڈیا اور سوسائٹی کے اثر کے تحت روزانہ اپنے ساتھ کرتے ہیں۔

ہم اپنے گھریلو حالات کا موازنہ دوسروں کی چمک دھمک سے کرتے ہیں۔ ہم اپنی آمدنی کا موازنہ اپنے رشتہ داروں یا دوستوں کی آمدنی سے کرتے ہیں۔ اور اس موازنے کے نتیجے میں ہمارے اندر حسد **(Envy)** اور مایوسی کا زہر پھیلتا ہے۔

حسد ایک ایسی باطنی آگ ہے جو انسان کی تمام نیکیوں، باطنی سکون اور اخلاق کو اس طرح جلا کر راکھ کر دیتی ہے جیسے سوکھی لکڑیوں کو آگ جلا دیتی ہے۔

حسد کی نفسیات:

حسد کرنے والا انسان دراصل اس کائنات کی تقسیم اور خالق کی حکمت پر اعتراض کر رہا ہوتا ہے۔

وہ سوچتا ہے کہ "فلاں شخص کو یہ نعمت کیوں ملی؟ اسے یہ نعمت نہیں ملنی چاہیے تھے!"*

* وہ دوسرے کی نعمت کو دیکھ کر اپنے آپ کو محروم سمجھنے لگتا ہے۔

باطنی طور پر.بیدار انسان اس موازنے کی جال کو توڑ پھینکتا ہے:

1. انفرادیت کا ادراک:

وہ جانتا ہے کہ اس کائنات میں ہر انسان کا سفر، اس کا امتحان، اور اس کی تقدیر بالکل الگ ہے۔ کسی کی بظاہر نظر آنے والی چمک دھمک کے پیچھے کتنے دکھ، کتنا تناؤ اور کتنی.بیماریاں چھپی ہیں، یہ کوئی نہیں جانتا۔ لہٰذا باہر کی چمک دیکھ کر اپنے باطن کا موازنہ کرنا احماقت ہے۔

2. دوسروں کی خوشی میں خوش ہونا:

.بیدار انسان جب کسی دوسرے کو کامیاب، خوشحال یا نعمت سے سرفراز دیکھتا ہے، تو اس کے اندر حسد کی جلن.پیدا نہیں ہوتی، بلکہ وہ سچے دل سے خوش ہوتا ہے! وہ کہتا ہے:*"یا مالک! جس طرح تو نے اسے نوازا ہے، تیرا شکر ہے۔ سب کو خوشحال رکھ!"*

جب آپ دوسروں کی خوشی میں خوش ہونا سیکھ جاتے ہیں، تو پوری دنیا کی خوشیاں آپ کے اپنے باطن کا حصہ بن جاتی ہیں۔ اب آپ کو خوش ہونے کے لیے صرف اپنے گھر کی نعمتوں کی ضرورت نہیں رہتی، بلکہ کائنات میں جہاں بھی پھول کھلتا ہے، اس کی خوشبو آپ کے باطن کو معطر کر دیتی ہے۔

٦. اشتہارات اور ترغیبات کی دنیا میں ذہنی.بیداری

ہم جس دور میں جی رہے ہیں، وہاں ہر روز ہزاروں اشتہارات، کمرشلز اور مارکیٹنگ کی چالیں ہمارے ذہن پر حملہ آور ہو رہی ہیں۔

ان اشتہارات کا بنیادی نفسیاتی مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ آپ کے اندر "ادھورے پن" (Incompleteness) کا مصنوعی احساس پیدا کریں۔

وہ آپ کو دکھائیں گے کہ ایک خوبصورت ماڈل ایک مخصوص کار میں بیٹھ کر مسکرا رہی ہے، اور آپ کے لاشعور میں یہ پیغام ڈالیں گے کہ "اگر تم یہ کار نہیں خریدو گے تو تم کبھی مسکرا نہیں سکتے !"*

* وہ آپ کو کریموں، کپڑوں، اور الیکٹرانکس کی نئی سے نئی ورائٹی دکھا کر آپ کو یہ باور کرائیں گے کہ آپ کی موجودہ زندگی ناقص ہے۔

اگر انسان بیدار نہ رہے، تو وہ ان ترغیبات کا ایک ایسا کٹھ پتلی گاہک (Consumer) بن جاتا ہے جو اپنی پوری زندگی کی محنت کی کمائی ان چیزوں پر لٹاتا رہتا ہے جن کی اسے واقعی کوئی ضرورت نہیں ہوتی، صرف ان لوگوں کو متاثر کرنے کے لیے جنہیں وہ پسند بھی نہیں کرتا !

باطنی بیداری کا تحفظ:

روزمرہ زندگی میں مادی ترغیبات کے اس طوفان سے بچنے کے لیے باطنی راستے کا مسافر درج ذیل عملی اصولوں پر کاربند رہتا ہے:

* شاہدانہ نظر (Mindful Buying):

جب بھی وہ کوئی نئی شئے خریدنے کا ارادہ کرتا ہے، تو وہ فوراً جذباتی ہو کر کریڈٹ کارڈ نہیں نکالتا۔ وہ رکتا ہے اور اپنے آپ سے پوچھتا ہے:

"کیا یہ میری واقعی ضرورت ہے؟ یا یہ صرف اشتہار کی ترغیب اور میری انا کا ایک نیا کھلونا ہے؟"

اگر وہ صرف انا کا کھلونا ہو، تو وہ مسکرا کر آگے بڑھ جاتا ہے۔

* اشتہار بازی کے فریب کو دیکھنا:

وہ دیکھتا ہے کہ میڈیا اور مارکیٹنگ کی دنیا کس طرح انسان کی کمزوریوں کا سودا کر رہی ہے۔ وہ اس فریب کا گاہک بننے سے انکار کر دیتا ہے۔

* موجود اشیاء کی قدر دانی:

وہ نئی چیزوں کی ہوس میں بھاگنے کے بجائے اپنے پاس پہلے سے موجود اشیاء، اپنی صحت اور اپنے ماحول کی قدر دانی کرتا ہے اور ان پر شکر ادا کرتا ہے۔

۷. سخاوت اور عطیہ (Generosity) - انرجی کے بہاؤ کو جاری رکھنا

مادی دنیا میں باطنی توازن قائم رکھنے کا سب سے بہترین، آزمودہ اور نوری طریقہ "سخاوت" (Generosity & Giving) ہے۔

دولت اور مادی وسائل کی فطرت بالکل بہتے ہوئے پانی کی طرح ہے۔

اگر پانی ایک جگہ ٹھہر جائے اور بہنا بند کر دے، تو کچھ ہی عرصے میں اس کے اندر بدبو، سڑاند اور کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر وہی پانی مسلسل بہتا رہے، تو وہ شادابی اور زندگی بانٹتا چلا جاتا ہے۔

اسی طرح، جو انسان دولت اور سامان کو صرف اکھٹا کر کے (Hoarding) اپنے پاس بند رکھتا ہے:

* اس کا باطن تنگ اور بخیل ہو جاتا ہے۔

* اس کے اندر خوف اور پناہ کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

سخاوت کا معجزہ:\

باطنی طور پر بیدار انسان اپنے پاس موجود نعمتوں میں سے چاہے وہ مال ہو، علم ہو، وقت ہو، یا ہمدردی کے چند الفاظ ہوں— مسلسل دوسروں کو بانٹتا رہتا ہے۔

* وہ غریبوں، محتاجوں اور دکھیا انسانیت کی مدد کرتا ہے۔

* وہ اپنے وسائل کو صرف اپنے اور اپنے گھر والوں تک محدود نہیں رکھتا، بلکہ پورے معاشرے کے لیے خیر کا ذریعہ بناتا ہے۔

سخاوت کرنے سے انسان کے اندر کی یہ خوفزدہ سوچ ٹوٹ جاتی ہے کہ "اگر میں نے دے دیا تو میرے پاس کم ہو جائے گا!"

سخاوت انسان کو اس ابدی حقیقت کا تجربہ کراتی ہے کہ کائنات کا منبع (خالق) لامتناہی ہے۔ آپ جتنا زیادہ سچے دل اور بے غرضی سے بانٹتے ہیں، آپ کا باطن اتنا ہی زیادہ باطنی غنا، سکون اور نوری برکتوں سے بھرتا چلا جاتا ہے۔

۸. خلاصی اور نچوڑ قناعت ہی سچی پادشاہی ہے

"عملی زندگی - سچائی کا روزمرہ میں اطلاق" کے اس تیسرے ذیلی باب کا حتمی نچوڑ اور حاصلِ کلام یہ ہے کہ:

دنیا کی تمام مادی دولت، سامان اور سہولیات مل کر بھی انسان کو وہ سکون نہیں دے سکتیں جو انسان کو اپنے باطن میں قناعت اور سادہ زیستی کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔

جب انسان ضروریات اور ہوس کے فرق کو سمجھ لیتا ہے:

* تو وہ اشتہارات اور سوسائٹی کے مقابلے کے فریب سے آزاد ہو جاتا ہے۔

* وہ مادی دنیا کا "مالک" بن کر ڈرنے کے بجائے، اس کا ایک پرسکون اور بے لوث "امین" بن جاتا ہے۔

* اس کے اندر سے حسد، موازنہ اور اکٹھا کرنے کی ہوس کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

* وہ اپنے پاس موجود نعمتوں پر شکر ادا کرتا ہے اور کھلے دل کے ساتھ سخاوت کا مظاہرہ کرتا ہے۔

ایسا انسان دنیا کی نظر میں چاہے عام سا نظر آئے، لیکن باطنی اور وجودی دنیا میں وہ وقت کے عظیم ترین بادشاہوں سے بھی زیادہ امیر اور آزاد ہوتا ہے۔ کیونکہ بادشاہ اپنے تخت و تاج اور سلطنت کے محتاج ہوتے ہیں، جبکہ قناعت پسند اوربیدار انسان ہر قسم کی محتاجی سے آزاد ہو کر سچی باطنی پادشاہی کا ذائقہ چکھ چکا ہوتا ہے۔

عملی زندگی - سچائی کا روزمرہ میں اطلاق

توازن، باطنی ہم آہنگی اور سچائی پر استقامت

ہم نے اس باب کے گزشتہ تین ذیلی ابواب میں باطنی بیداری کا روزمرہ زندگی میں اطلاق کرتے ہوئے تین عظیم پہلوؤں کو سمجھا:

1. توقعات کے فریب سے نکل کر رشتوں میں بے غرض محبت اور باطنی آزادی کا قیام۔

2. انا کے خول کی شکست کے ساتھ بے غرض عمل اور نیت کی خالصت۔

3. مادی ترغیبات کے طوفان میں قناعت، سادہ زیستی اور باطنی غنا کا حصول۔

اب ہم اس سلسلے کے آخری، حتمی اور تاج کی حیثیت رکھنے والے حصے یعنی ذیلی باب ۴ میں داخل ہو چکے ہیں۔

یہ باب اس تمام باطنی حکمت، عملی مشقوں اور عرفانی ادراک کو سمیٹ کر انسان کے قدموں کو سچائی کے راستے پر ہمیشہ کے لیے مضبوط اور متوازن (Steadfast) بنانے کی کلید ہے۔

کیونکہ باطنی راستے پر چلنے والے مسافروں کی زندگی میں سب سے بڑا چیلنج یہ نہیں ہوتا کہ وہ چند لمحوں کے لیے مراقبے میں سکون پا لیں یا کسی باب کی باتوں کو پڑھ کر متاثر ہو جائیں؛ بلکہ اصل اور سب سے کٹھن چیلنج یہ ہوتا ہے کہ زندگی کے بدلتے ہوئے حالات، دکھ سکھ، نفع نقصان، اور زمانے کی مخالفت کے باوجود اس باطنی بیداری پر ہمیشہ قائم کیسے رہا جائے؟

اس آخری ذیلی باب میں ہم انتہائی سلیس، شفاف اور عام فہم اردو نثر میں یہ سیکھیں گے کہ اپنے اندر "مکمل توازن (Equanimity)" کیسے پیدا کیا جاتا ہے، جسم، ذہن اور روح کی "باطنی ہم آہنگی (Inner Harmony)" کیا ہوتی ہے، اور کس طرح انسان سچائی کے راستے پر تمام تر دشواریوں کے باوجود "استقامت" کے ساتھ قائم رہ کر دنیا میں ایک منور مثال بنتا ہے۔

۱. افراط و تفریط سے آزادی - توازن کا طلائی اصول

انسانی زندگی کی اکثر ناکامیاں اور باطنی بے چینیاں دو انتہاؤں (Extremes) پر جانے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ باطنی حکمت کی زبان میں ان دو انتہاؤں کو "افراط و تفریط" کہا جاتا ہے۔

آئیے اس کو روزمرہ کے رویوں سے سمجھتے ہیں:

* پہلی انتہا (شدید مادی نگاری):

ایک انسان پوری طرح دنیا کی دوڑ میں اندھا ہو جاتا ہے۔ وہ صرف روپیہ پیسہ، عہدہ، اور مادی لذتوں کو ہی زندگی کا کل حاصل سمجھ لیتا ہے۔ وہ اپنے باطن، اپنی روح، اپنے اخلاق اور اپنے رشتوں کو بالکل فراموش کر دیتا ہے۔

نتیجہ: ایسا شخص باہر سے کتنا ہی کامیاب نظر آئے، اندر سے ایک کھوکھلا اور شدید بے چین انسان بن کر رہ جاتا ہے۔

* دوسری انتہا (مصنوعی تارکِ دنیا بننا):

دوسری طرف، ایک انسان سچائی کی تلاش کا نام لے کر اپنی تمام گھریلو، سماجی اور کاروباری ذمہ داریوں سے بھاگ کھڑا ہوتا ہے۔ وہ گھر والوں کو لاوارث چھوڑ دیتا ہے، کام کاج سے نفرت کرنے لگتا ہے، اور دنیا کے ہر معاملے کو "گناہ یا فریب" سمجھ کر ایک کونے میں الگ تھلگ بیٹھ جاتا ہے۔

نتیجہ: یہ بھی باطنی بیداری نہیں ہے، بلکہ یہ فرار حاصل کرنا (Escapism) اور ذمہ داریوں سے بزدلی کے ساتھ منہ موڑنا ہے!

درمیانہ راستہ (The Middle Path):

سچی باطنی بیداری ان دونوں انتہاؤں کو رد کرتی ہے اور "وسطی راستے (توازن)" کی تعلیم دیتی ہے۔

توازن کا مطلب یہ ہے کہ انسان دنیا کے تمام کام روزگار، خاندانی ذمہ داریاں، سماجی خدمات پوری مہارت، ذمہ داری اور تندہی سے انجام دے، لیکن اپنے باطن کے اندر اس ابدی خاموشی اور سکون کو بھی قائم رکھے۔

توازن کا طلائی اصول یہ ہے کہ:

> نہ تو دنیا کی سرگرمیوں سے بھاگو، اور نہ ہی ان کی ہوس میں اپنے باطن کو گندا کرو! دنیا میں رہو، لیکن دنیا کو اپنے اندر مت بسنے دو!

> جب انسان اس توازن پر قائم ہوتا ہے، تو اس کی زندگی کا ہر عمل ایک نغمہ بن جاتا ہے۔ وہ ایک بہترین باپ، بہترین بیٹا، بہترین تاجر اور بہترین شہری بھی ہوتا ہے، اور اس کے ساتھ ساتھ وہ ایک گہرا اور بیدار باطنی مسافر بھی ہوتا ہے۔

۲. دکھ اور سکھ میں یکسانیت سکونِ مطلق (Equanimity)

ہماری روزمرہ زندگی کی فطرت "تضادات" (Dualities) سے مل کر بنی ہے۔ یہاں دن ہے تو رات بھی ہے، صحت ہے تو بیماری بھی ہے، تعریف ہے تو تنقید بھی ہے، اور کامیابی ہے تو ناکامی بھی ہے۔

ایک عام انسان کا باطنی توازن ان تضادات کے جھٹکوں سے مسلسل ہلتا رہتا ہے:

جب اسے *سکھ، تعریف یا نفع** ملتا ہے، تو وہ خوشی سے آپے سے باہر ہو جاتا ہے، اس کے اندر غرور آ جاتا ہے اور وہ جھومنے لگتا ہے۔

جیسے ہی اسے *دکھ، تنقید یا نقصان** پہنچتا ہے، وہ ایک دم مایوسی کی تاریک دلدل میں گر جاتا ہے، رونے دھونے لگتا ہے اور قدرت سے گلے شکوے کرنے لگتا ہے۔

ایسا شخص اپنی زندگی کا کنٹرول حالات کی لہروں کے رحم و کرم پر چھوڑ چکا ہوتا ہے۔

.بیدار انسان کا سکونِ مطلق:

باطنی طور پر.بیدار انسان ان تمام تضادات کی اصل حقیقت کو دیکھ لیتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ یہ تمام حالات چاہے وہ دکھ ہوں یا سکھ آسمان پر چھائے ہوئے عارضی بادلوں کی طرح ہیں۔

* جس طرح بادل آتے ہیں اور گزر جاتے ہیں، لیکن ان کے پیچھے چمکتا ہوا نیلگوں آسمان ہمیشہ قائم و دائم رہتا ہے۔

* بالکل اسی طرح، دکھ اور سکھ کی لہریں آتی ہیں اور چلی جاتی ہیں، لیکن انسان کا باطنی شاہد (Pure Consciousness) ہمیشہ غیر متزلزل رہتا ہے۔

جب.بیدار انسان پر سکھ کا دور آتا ہے، تو وہ شکر ادا کرتا ہے لیکن اسے اپنی پائیدار حقیقت نہیں سمجھتا۔

جب اس پر دکھ یا.بیماری کا وقت آتا ہے، تو وہ اسے برداشت کرتا ہے، اس کا علاج کرتا ہے، لیکن اپنے باطنی سکون کو ٹوٹنے نہیں دیتا۔ وہ جانتا ہے کہ "یہ وقت بھی گزر جائے گا!"

دکھ اور سکھ میں اس یکسانیت اور باطنی استقامت کو ہی عرفانی علوم میں "سکونِ مطلق" یا "رضا" کہا جاتا ہے۔ یہ حالت انسان کو دنیا کا سب سے زیادہ مضبوط اور نڈر وجود بنا دیتی ہے۔

۳. جسم، ذہن اور روح کی باطنی ہم آہنگی (Inner Harmony)

ہماری روزمرہ کی زندگی میں توازن تبھی ممکن ہے جب ہمارے وجود کے تینوں بنیادی درجوں جسم (Body)، ذہن (Mind) اور روح (Spirit) کے درمیان ایک زبردست ہم آہنگی (Alignment) موجود ہو۔

اگر ان تینوں میں سے کوئی ایک حصہ بھی نظر انداز ہو جائے، تو انسانی زندگی کا پرزہ بگڑ جاتا ہے۔

آئیے اس باطنی ہم آہنگی کے تینوں پہلوؤں کو عملی زندگی میں دیکھتے ہیں:

۱. جسم کی دیکھ بھال (Physical Harmony):

ہمارا جسم حقیقتِ مطلق کا دیا ہوا وہ مقدس ترین عبادت گاہ (Temple) ہے جس کے اندر ہماری باطنی بیداری سانس لے رہی ہے۔ اگر جسم بیمار، سست، یا کثیف غذا سے بھرا ہوگا، تو ذہن کبھی پرسکون نہیں ہو سکتا۔

* پاکیزہ اور سادہ غذا: پروسیسڈ اور کثیف غذاؤں سے پرہیز، اور قدرتی و صاف ستھری غذا کا استعمال۔

* جسمانی تحرک: روزمرہ ورزش، پیدل چلنا، اور فطرت کے ساتھ وقت گزارنا۔

* مناسب آرام: جسم کو اس کی ضرورت کے مطابق پرسکون نیند فراہم کرنا تاکہ اعصابی نظام تروتازہ رہے۔

۲. ذہن کی پاکیزگی (Mental Harmony):

ہمارا ذہن وہ آئینے کی طرح ہے جس میں سچائی کا عکس نظر آتا ہے۔ اگر ذہن میں کینہ، بغض، منفی سوچیں اور فضول معلومات کا کباڑ بھرا رہے گا، تو بیداری ناممکن ہے۔

* **معلومات کا ڈائٹ (Media Diet):** منفی خبروں، سوشل میڈیا کے فضول بحث مباحثوں اور زہریلی صحبت سے اپنے ذہن کو بچانا۔

* **باطنی خاموشی:** دن کے اندر کچھ وقت تمام الیکٹرانک آلات سے دور ہو کر خاموشی سے بیٹھنا۔

۳. روح کا اتصال (Spiritual Harmony):

اپنے باطن کی گہرائی کے ساتھ روزانہ رشتہ جوڑنا۔ مراقبہ، شکرگزاری، اور خالقِ کائنات کی یاد میں اپنے آپ کو ڈبو دینا تاکہ باطنی بیٹری روزانہ چارج ہوتی رہے۔

جب جسم صحت مند ہو، ذہن پرسکون اور صاف ہو، اور روح اپنے منبع سے جڑی ہو تو انسان کی زندگی سے ایک ایسا زبردست باطنی نغمہ (Harmony) پھوٹتا ہے جو اس کے اپنے اندر اور اس کے ارد گرد کے ماحول میں بے پناہ سلامتی پھیلاتا ہے۔

۴. سچائی پر استقامت - مخالفت اور تنقید کا سامنا کرنے کا فن

جب انسان باطنی بیداری کے راستے پر قدم بڑھاتا ہے اور اپنے رویوں، اخلاق اور معاملات کو سچائی کے سانچے میں ڈھالتا ہے، تو ایک بات بالکل طے ہے: دنیا کا پرانا، اندھا اور انا پرست ماحول فوراً اس کی حمایت نہیں کرے گا!

سوسائٹی کے وہ لوگ جو جھوٹ، دکھاوے، رشوت اور ہوس کے عادی ہو چکے ہیں، جب وہ آپ کو سچا، پرسکون، اور بے غرض دیکھیں گے، تو انہیں اپنے اندر کی ناپاکی کا احساس ہونے لگے گا۔ اس احساسِ جرم سے بچنے کے لیے وہ اکثر آپ کا مذاق اڑائیں گے، آپ پر تنقید کریں گے، آپ کو "دیوانہ" کہیں گے، یا آپ کے راستے میں رکاوٹیں ڈالنے کی کوشش کریں گے۔

اس موقع پر اکثر مسافر ڈر جاتے ہیں اور واپس پرانی دنیا کے گند میں گر جاتے ہیں۔

استقامت کا سچا راز:

سچائی کے راستے پر "استقامت" (Perseverance) کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ دنیا والوں سے لڑنا شروع کر دیں یا ان سے بحث و مباحثہ کر کے اپنی بات منوانے کی کوشش کریں۔

استقامت کا سچا مطلب یہ ہے کہ:

> آپ دنیا کے کسی بھی اعتراض، تحقیر یا مخالفت کی پروا کیے بغیر، انتہائی خاموشی، نرمی اور پختگی کے ساتھ اپنے سچائی کے راستے پر قدم بڑھاتے رہیں!

> آئیے اس کی ایک خوبصورت تمثیل دیکھتے ہیں:

> **روشنی کے مینار (Lighthouse) کی تمثیل:**

> سمندر کے کنارے چٹان پر کھڑا ہوا روشنی کا مینار (Lighthouse) طوفانی لہروں اور اندھیری رات میں خاموشی سے اپنی روشنی پھیلاتا رہتا ہے۔

> سمندر کی خوفناک لہریں اچھل اچھل کر اس چٹان سے ٹکراتی ہیں، شور مچاتی ہیں اور جھاگ بن کر مٹ جاتی ہیں۔

> لیکن روشنی کا مینار ان لہروں سے نہ تو بحث کرتا ہے، نہ ان پر غصہ ہوتا ہے، اور نہ ہی اپنی روشنی پھیلانا بند کرتا ہے! وہ بس اپنی جگہ پر ثابت قدم کھڑا رہتا ہے اور بھٹکے ہوئے جہازوں کو راستہ دکھاتا رہتا ہے۔

>بیدار انسان کی زندگی بالکل اس روشنی کے مینار کی طرح ہوتی ہے۔ دنیا کی تنقید اور مخالفت اس کے سامنے لہروں کی طرح ٹکرا کر ختم ہو جاتی ہے، لیکن اس کی باطنی روشنی اور سچائی پر استقامت کبھی متزلزل نہیں ہوتی۔

۵. دوغلی شخصیت (Hypocrisy) کا خاتمہ - اندر اور باہر کی یکسانیت

عام زندگی میں انسانوں کی سب سے بڑی ٹریجڈی یہ ہے کہ ان کے پاس دو چہرے ہوتے ہیں:

1. باہر کا چہرہ: دنیا کو دکھانے کے لیے ایک انتہائی شریف، مذہبی، با اخلاق اور مہذب چہرہ۔

2. اندر کا چہرہ: تنہائی میں اپنے خیالات، اپنی نیت اور اپنے چھپے ہوئے اعمال کا ایک بالکل تاریک اور غلیظ چہرہ۔

انسان کا اندر اور باہر جب مختلف ہوتا ہے، تو اس کی باطنی توانائی دو ٹکڑوں میں تقسیم ہو جاتی ہے۔ اس کا ضمیر اسے مسلسل کاٹتا رہتا ہے، اور اس کے اندر ایک شدید باطنی کٹاؤ اور بے چینی قائم رہتی ہے۔ ایسا شخص کبھی پرسکون نہیں ہو سکتا کیونکہ اسے ہر وقت اپنے جھوٹے چہرے کو سنبھالنے کا تناؤ رہتا ہے۔

اندر اور باہر کی شفاف یکسانیت:

باطنی بیداری انسان کو اس دوغلی شخصیت کے خوفناک عذاب سے ہمیشہ کے لیے نجات دلاتی ہے۔

سچائی کا مسافر اس مقام پر پہنچ جاتا ہے جہاں:

* وہ تنہائی میں بھی وہی ہوتا ہے جو وہ محفل میں ہوتا ہے۔

* اس کے جو باطنی خیالات اور نیت ہیں، وہی اس کے ظاہری بول اور عمل ہوتے ہیں۔

* اسے دنیا سے کچھ چھپانے کی ضرورت نہیں رہتی کیونکہ اس کے اندر کوئی چوری، کوئی کینہ اور کوئی فریب باقی نہیں بچتا۔

جب انسان کا اندر اور باہر ایک شفاف شیشے کی طرح یکساں (Integrated) ہو جاتا ہے، تو اس کی باطنی طاقت ہزار گنا بڑھ جاتی ہے۔ اس کے وجود میں بلا کی صفائی اور نکھار آ جاتا ہے۔ وہ ایک نڈر، آزاد اور شفاف انسان بن کر جیتا ہے۔

٦. کائنات کے بہاؤ سے ہم آہنگی (Flow with Existence)

ہماری روزمرہ زندگی کی ٩٠ فیصد پریشانیاں اس لیےپیدا ہوتی ہیں کیونکہ ہم کائنات کی قدرتی روانی اور قدرت کے فیصلوں کے خلاف اپنی چھوٹی سی انا کی ضدی دیوار کھڑی کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ہم کہتے ہیں: *"حالات ایسے نہیں، ویسے ہونے چاہیے تھے! موسم ایسا نہیں، ویسا ہونا چاہیے تھا! واقعات میری مرضی کے مطابق کیوں نہیں ہوئے؟"*

ہم اپنے محدود ذہن کی چھوٹی سی ندی کو کائنات کے اتنے بڑے سمندر کے خلاف موڑنے کی ناکام کوشش کرتے ہیں، اور نتیجے کے طور پر بار بار زبردست باطنی چوٹ کھاتے ہیں۔

تسلیم و رضا کا فن (Art of Surrender):

باطنی طور پر بیدار انسان کائنات کے اس بے پناہ بہاؤ کے ساتھ ہم آہنگ **(Flowing)** ہونا سیکھ جاتا ہے۔

اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھ جاتا ہے اور کوشش کرنا چھوڑ دیتا ہے۔ وہ پوری محانت اور سچائی سے اپنی کوشش کرتا ہے، لیکن کوشش کرنے کے بعد جو بھی لمحہ موجود میں پیش آتا ہے، اسے قدرت کی حکمت سمجھ کر پوری شرحِ صدر اور خوش دلی کے ساتھ قبول **(Accept)** کر لیتا ہے۔

* وہ ندی کے دھارے کے خلاف الٹا تیرنے کی احمقانہ کوشش نہیں کرتا، بلکہ وہ اپنے آپ کو ندی کے بہاؤ پر چھوڑ دیتا ہے۔

* وہ جانتا ہے کہ کائنات کا خالق، جس نے اتنی بڑی کائنات کو اتنی ریاضیاتی باریکی اور نظم و ضبط سے سنبھالا ہوا ہے، وہ اس کی زندگی کے امور کو بھی بہترین حکمت کے ساتھ چلا رہا ہے۔

جب انسان اس تسلیم و رضا کے مقام پر پہنچتا ہے، تو اس کے تمام ذہنی تناؤ، گلے شکوے اور مزاحمتیں ختم ہو جاتی ہیں۔ وہ زندگی کے ہر لمحے کو ایک پرسکون اور خوبصورت نغمے کی طرح جینا شروع کر دیتا ہے۔

۷. سچائی کا مسافر اور کائنات کا نوری انعکاس

"نیت / ارادہ، دھیان، استغراق، 'تم' اور خدا" کے اس تمام مفصل، جامع اور عرفانی سلسلے اور خاص طور پر اس آخری باب کے تمام ذیلی ابواب کا حتمی نچوڑ اور حاصلِ کلام اب ہمارے سامنے شیشے کی طرح روشن ہو چکا ہے۔

ہم نے اپنے اس مقدس سفر کا آغاز اس بنیادی سوال سے کیا تھا کہ: "میں کون ہوں؟"

*ہم نے دیکھا کہ کس طرح ہماری بکھری ہوئی طاقت کو ایک پاکیزہ ارادے (*نیت / عزم مصمم**) سے سمیٹا جاتا ہے۔*

*کس طرح ہماری توجہ اور محویت (*دھیان**) عقل کے شور سے نکال کر باطنی خاموشی کا ذائقہ چکھاتی ہے۔*

*کس طرح کامل یکسوئی (*استغراق**) ہماری عارضی انا کا خاتمہ کر کے ہمیں سکونِ مطلق سے بھر دیتی ہے۔*

کس طرح ہماری سچی ذات (*تم**) اور کائنات کی حقیقتِ مطلق (**خدا**) کا تعلق قطرہ اور سمندر، آئینہ اور نور جیسا ہے۔

اور بالآخر ہم نے یہ دیکھا کہ اس تمام عرفانی سچائی کا اصل مقصد کسی غار میں چھپنا نہیں، بلکہ اس عملی زندگی کے میدان میں اتر کر ایک *متوازن، پرسکون، بے غرض، اور استقامت سے بھرپور زندگی** گزارنا ہے۔

باطنی بیداری کوئی ایسی منزل نہیں ہے جہاں پہنچ کر انسان رک جائے۔ باطنی بیداری تو زندگی کے ہر نئے لمحے میں، ہر سانس میں، اور ہر معاملے میں پوری طرح بیدار اور پرخلوص رہنے کا ایک مسلسل سفر ہے۔

جو انسان اپنے باطن کی اس سچائی کو پا لیتا ہے اور اسے اپنی روزمرہ کی زندگی کے ہر قول و فعل میں جاری کر دیتا ہے:

* وہ اس زمین پر خالقِ کائنات کی رحمت، سلامتی، اور نور کا ایک شفاف آئینہ بن جاتا ہے۔

* اس کا اپنا باطن تمام ڈر، خوف، اور دکھوں سے آزاد ہو کر ابدی سکون کا مرکز بن جاتا ہے۔

* وہ جہاں سے بھی گزرتا ہے، اندھیروں کو دور کرتا ہے اور انسانیت کے لیے ایک خاموش لیکن تابندہ روشنی کا دیپ جلاتا چلا جاتا ہے۔

یہ کتاب اب اپنے اختتام کو پہنچتا ہے، لیکن آپ کا باطنی سفر کسی کتاب کے ختم ہونے سے ختم نہیں ہوتا۔ وہ سفر آپ کے اپنے باطن کے اندر، اسی لمحے، اور آپ کی ہر آنے جانے والی سانس کے ساتھ جاری و سارِی ہے۔

اختتامیہ

جدید انسان کا المیہ - وسائل کی فراوانی اور روح کی قحط سالی

آج کا انسان طبعی، سائنسی اور مادی ترقی کے اس اوجِ ثریا پر کھڑا ہے جہاں کا تصور آج سے سو یا دو سو سال پہلے کے انسانی ذہن کے لیے بھی ناممکن تھا۔

ہم نے فاصلوں کو سمیٹ لیا ہے۔ دنیا کے ایک کونے سے دوسرے کونے تک آواز، تصویر اور پیغام کا سفر سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں طے ہو جاتا ہے۔ ہم نے مہلک بیماریوں کے علاج دریافت کر لیے ہیں، ہم نے اپنے رہنے کے لیے ایئر کنڈیشنڈ مکانات بنا لیے ہیں، ہم نے سفر کے لیے تیز رفتار اور آرام دہ گاڑیاں ایجاد کر لی ہیں، اور ایک بٹن دبانے سے دنیا بھر کی معلومات ہماری سکرینوں پر نمودار ہو جاتی ہیں۔

بظاہر یوں لگتا ہے جیسے انسان نے کائنات پر فتح حاصل کر لی ہے اور وہ تاریخِ انسانی کے سب سے زیادہ پرآسائش اور خوشحال دور میں سانس لے رہا ہے۔

1: تکنیکی ترقی کے پیچھے چھپا ہوا باطنی جہنم

لیکن اگر ہم اس مادی اور تکنیکی ترقی کا چمکدار زرق برق پردہ ہٹا کر جدید انسان کے باطن میں جھانکیں، تو ہمیں وہاں خوشحالی نہیں، بلکہ ایک دل دہلا دینے والا باطنی جہنم نظر آتا ہے !

*تناؤ اور بے چینی کی وبا:

آج کی دنیا میں انسان کے پاس آرام دہ بستر تو موجود ہیں، لیکن پرسکون نیند غائب ہے۔ سائنس اور طب نے اتنی ترقی کر لی ہے، لیکن ذہنی تناؤ (Depression)، بے چینی (Anxiety)، اور باطنی اکتاہٹ کی بیماریاں وبا کی طرح پھیل چکی ہیں۔ لوگ نیند کی گولیاں کھا کر سونے اور ذہنی سکون کے لیے کیمیائی ادویات کے محتاج ہو چکے ہیں۔

*تنہائی کا خوفناک صحرا:

سوشل میڈیا اور انٹرنیٹ کے ذریعے ہم دنیا بھر کے ہزاروں لوگوں سے جڑے (Connected) ہوئے ہیں، لیکن اس کے باوجود جدید انسان کی تاریخ میں اتنی گہری اور خوفناک تنہائی (Loneliness) کبھی نہیں دیکھی گئی۔ ہم محفلوں میں بیٹھ کر بھی اکیلے ہیں، ہم رشتوں کے درمیان رہ کر بھی بیگانگی کا شکار ہیں، اور ہم اپنے فون کی سکرین پر انگلیاں گھسیتے ہوئے اپنے باطنی خالی پن کو بھرنے کی ناکام کوشش کر رہے ہیں۔

*پناہ گاہوں کی تلاش:

ہم اشیاء کو اکٹھا کر کے، نئے نئے گیجٹس خرید کر، برانڈڈ کپڑے پہن کر، اور اعلیٰ ترین ریسٹورنٹوں میں جا کر اپنے آپ کو خوش ثابت کرنے کی ڈرامے بازی کرتے ہیں۔ لیکن جیسے ہی رات کو فون خاموش ہوتا ہے اور ہم بستر پر تنہا لیٹتے ہیں، ہمارے اندر کا خالی پن ایک خوفناک اژدھے کی طرح اپنا منہ کھولے ہمارے سامنے آ کھڑا ہوتا ہے۔

ہم کہاں غلطی کر رہے ہیں؟

ہم سے سب سے بڑی غلطی یہ ہوئی ہے کہ ہم نے **"وسائلِ زندگی" (Means of Living)** کو ہی **"مقصدِ زندگی" (Purpose of Life)** سمجھ لیا !

ہم نے یہ سمجھ لیا کہ گاڑی، بنگلہ، روپیہ پیسہ، اور سوسائٹی میں عزت ہی زندگی کا کل حاصل ہے۔ ہم نے جسم کا پیٹ بھرنے اور اس کی آسائشوں کا سامان تو بہت کر لیا، لیکن ہم اپنے اندر بیٹھے ہوئے اس روح اور باطنی وجود کو بھوکا اور پیاسا مارتے رہے جو ہماری حقیقی ذات تھی۔

> تمثیل:

> یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے کوئی شخص ایک انتہائی قیمتی اور نایاب پرندہ خرید کر لائے اور اسے سونے کے پنجرے میں بند کر دے۔

> وہ روزانہ سونے کے پنجرے کی صفائی کرے، اسے چمکائے، اس پر قیمتی موتی جڑے، لیکن پنجرے کے اندر موجود پرندے کو نہ کھانا دے اور نہ پانی!

> کچھ عرصے بعد وہ پرندہ پنجرے کے اندر تڑپ تڑپ کر مر جائے گا۔

> آج کا جدید انسان بھی بالکل یہی کر رہا ہے! اس نے اپنے جسم اور دنیاوی ماحول کے سونے کے پنجرے کو تو خوب چمکا لیا ہے، لیکن اس کے اندر بیٹھی ہوئی روح کا پرندہ تڑپ رہا ہے!

> دعوتِ فکر کا پہلا قدم ہی یہ ادراک حاصل کرنا ہے کہ اگر باہر کی دنیا کی تمام تر کامیابیاں مل جانے کے بعد بھی آپ کا باطن پرسکون نہیں ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ نے غلط راستے پر اپنی پوری طاقت لگا دی ہے۔ آپ نے باہر کا جہان تو بنا لیا، لیکن اندر کا جہان ویران کر دیا۔

2: زندگی کے تین سب سے بڑے فریب جن میں انسان دن رات جکڑا ہوا ہے

اگر ہم عام انسانی زندگی کا گہرا اور جرات مندانہ تجزیہ کریں، تو ہمیں معلوم ہوگا کہ ہر انسان بنیادی طور پر تین بہت بڑے فریبوں (Illusions) میں اپنی پوری زندگی ضائع کر دیتا ہے۔ یہ تینوں فریب انسان کے باطنی شعور کو یوں مفلوج کر دیتے ہیں کہ اسے مرتے دم تک سچائی کا چہرہ نظر ہی نہیں آتا۔

آئیے ان تینوں فریبوں کو شیشے کی طرح صاف کر کے پرکھتے ہیں۔

۲.۱. پہلا فریب: "کل کا فریب" (The Illusion of Tomorrow)

انسانی ذہن کا سب سے بڑا اور خطرناک ترین ہتھیار "کل" (Tomorrow) کا خیال ہے۔

ہم میں سے ہر انسان اپنے باطن میں یہ سچائی جانتا ہے کہ اس کی موجودہ زندگی بے چین ہے، اس کے اندر غصہ ہے، حسد ہے، خوف ہے، اور وہ اپنے رشتوں اور کاموں میں سچائی سے محروم ہے۔ لیکن انسان جب بھی اپنے آپ کو بدلنے یا باطنی بیداری کا ارادہ کرتا ہے، تو اس کا ذہن فوراً ایک لوری سناتا ہے:

*"ہاں! یہ باطنی سفر اور سچائی کی تلاش بہت ضروری ہے، لیکن ابھی نہیں! ابھی تو مجھے بچوں کی شادیاں کرنی ہیں!"

*"ابھی تو مجھے اپنے کاروبار کو سیٹ کرنا ہے!"

*"ابھی تو مجھے پروموشن حاصل کرنی ہے!"

*"جب میں یہ تمام کام کر لوں گا، جب میں ریٹائر ہو جاؤں گا، تب میں سکون سے بیٹھ کر باطنی بیداری اور خدا کی تلاش کا کام شروع کروں گا!"

یہ "کل" انسان کی زندگی میں کبھی نہیں آتا!

کیونکہ "کل" انسانی ذہن کا ایک خیالی خاکہ ہے جو وجودی دنیا میں کہیں قائم ہی نہیں ہے۔

جو شخص آج، ابھی، اور اس موجودہ لمحے میں بیدار نہیں ہو سکتا، وہ کل بھی بیدار نہیں ہو سکے گا۔ کیونکہ جب کل آئے گا، تو وہ پھر "آج" بن کر آئے گا، اور اس وقت بھی ذہن کے پاس بہانوں کی ایک نئی فہرست تیار موجود ہوگی!

انسان اس "کل" کے فریب میں بھاگتے بھاگتے بوڑھا ہو جاتا ہے، اس کے اعضاء جواب دے جاتے ہیں، اس کی آنکھوں کی بینائی چلی جاتی ہے، اور بالآخر ایک دن موت کا فرشتہ اس کا گلا آ دباتا ہے۔ تب اسے احساس ہوتا ہے کہ وہ پوری زندگی جس "کل" کا انتظار کرتا رہا، وہ دراصل اس کی موت کا دن تھا!

۲.۲. دوسرا فریب: "عارضی چیزوں میں دائمی سکون ڈھونڈنا"

انسانی زندگی کا دوسرا بڑا فریب یہ ہے کہ ہم عارضی اور بدلنے والی اشیاء میں سے دائمی اور نہ بدلنے والا سکون حاصل کرنے کی ناکام کوشش کرتے ہیں۔

ہم جس دنیا میں رہتے ہیں، اس کی کائناتی فطرت ہی "تغیر" (Change) ہے۔

*یہاں جو جسم آپ کو ملا ہے، وہ ہر سیکنڈ بوڑھا اور تبدیل ہو رہا ہے۔

*یہاں جو رشتے آپ کے گرد ہیں، وہ وقت کے ساتھ بدل رہے ہیں یا موت کے ہاتھوں چھوٹ رہے ہیں۔

* جو روپیہ پیسہ اور جائداد آپ کے پاس ہے، وہ حالات کے ایک جھٹکے میں ہاتھ سے نکل سکتی ہے۔

* جن جذبات اور سوچوں پر آپ کو ناز ہے، وہ صبح کچھ اور ہوتے ہیں اور شام کو کچھ اور!

جب انسان ان تمام عارضی اشیاء، رشتوں اور حالتوں کو اپنا سہارا بنا لیتا ہے اور انہی سے دائمی سکون اور سچی خوشی مانگنے لگتا ہے، تو وہ اپنے آپ کو شدید صدمے اور دکھ کی طرف دھکیل رہا ہوتا ہے۔

> مثال:

> یہ بالکل ایسا ہی ہے جیسے کوئی شخص ندی کے بہتے ہوئے پانی پر اپنا مکان بنانے کی کوشش کرے!

> وہ جیسے ہی دیوار کھڑی کرتا ہے، پانی کا بہاؤ اس دیوار کو بہا کر لے جاتا ہے۔

> اگر آپ بدلنے والی دنیا میں غیر متزلزل سکون ڈھونڈیں گے، تو ناکامی اور دکھ آپ کا مقدر ہوں گے۔

> سچا اور دائمی سکون صرف اس وجود کے پاس ہے جو کبھی نہیں بدلتا—اور وہ وجود آپ کے اپنے اندر بیٹھی ہوئی آپ کی حقیقی ذات ('تم') اور کائنات کا منبع (خدا) ہے۔

۲.۳. تیسرا فریب: "دنیا کو بدلنے کی احمقانہ کوشش"

انسانی انا (Ego) کا تیسرا بڑا فریب یہ ہے کہ انسان اپنے آپ کو بدلے بغیر پوری دنیا کو بدلنا چاہتا ہے!

ہم روزانہ اپنے گھروں، دفاتر، اور سماج میں یہ نظارہ دیکھتے ہیں:

* شوہر بیوی کو بدلنا چاہتا ہے، بیوی شوہر کو بدلنا چاہتی ہے۔

* والدین بچوں کو اپنی مرضی کا بنانا چاہتے ہیں، بچے والدین کو پرانے خیال کا سمجھ کر ان سے نفرت کرتے ہیں۔

* سیاست دان اور مذہبی رہنما تقریروں کے ذریعے دنیا کو بدلنے کے دعوے کرتے ہیں۔

لیکن ان تمام دعوے داروں کے اپنے باطن کا کیا حال ہے؟

ان کا اپنا باطن غصے، حسد، لالچ، تکبر، اور خوف کا بدبودار کباڑ خانہ بنا ہوا ہوتا ہے!

جو شخص اپنے اندر کے غصے پر قابو نہیں پا سکتا، جو اپنے اندر کے لالچ اور حسد کو ختم نہیں کر سکتا، وہ دنیا میں امن اور سچائی کیسے پھیلا سکتا ہے؟

یہ کائنات کا ایک غیر متزلزل قانون ہے کہ:

> **آپ دنیا کو وہ چیز کبھی نہیں دے سکتے جو آپ کے اپنے باطن میں موجود نہیں ہے!**

> اگر آپ کے اندر بے چینی اور نفرت ہے، تو آپ دنیا میں چاہے کتنے ہی نیکی کے نعرے لگائیں، آپ اپنے رویوں سے صرف بے چینی اور نفرت ہی پھیلائیں گے۔

> اور اگر آپ کے اندر سچا باطنی سکون، محبت اور بیداری قائم ہو چکی ہے، تو آپ کو لمبی تقریروں کی ضرورت نہیں پڑے گی آپ کا وجود خاموشی سے دنیا میں سکون اور روشنی بانٹنا شروع کر دے گا۔

3: باطنی انقلاب - خواب سے بیداری کی طرف عملی قدم

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس تمام تر صورتِ حال کا حل کیا ہے؟ انسان اس المیئے، ان فریبوں، اور اس بے چین زندگی کی دلدل سے باہر کیسے نکل سکتا ہے؟

اس کا جواب کسی فلسفیانہ بحث یا پیچیدہ تکنیک میں نہیں ہے، بلکہ ایک سادہ اور بنیادی "باطنی انقلاب" (**Inner Revolution**) میں چھپا ہوا ہے۔

یہ باطنی انقلاب کسی ہتھیار، ہڑتال، یا باہر کی جنگ سے نہیں آتا، بلکہ یہ انسان کے اپنے باطن کے اندر خاموشی سے جنم لیتا ہے۔ اس انقلاب کے چار بنیادی ستون ہیں جنہیں ہر انسان کو اپنی روزمرہ زندگی میں عملی طور پر نافذ کرنا ہوگا:

۳.۱. پہلا ستون: "شاہدانہ بیداری" (Becoming the Observer)

باطنی انقلاب کا سب سے پہلا قدم یہ ہے کہ آپ اپنے ذہن کے غلام بننے کے بجائے اپنے ذہن کے "شاہد" (Observer) بن جائیں۔

عام طور پر ایک عام انسان اپنے خیالات کے ساتھ اتنا الجھا ہوا ہوتا ہے کہ جو خیال اس کے ذہن میں آتا ہے، وہ فوراً اس کا قیدی بن جاتا ہے۔

* اگر ذہن میں غصے کا خیال آیا، تو انسان فوراً غصہ بن جاتا ہے اور برتن توڑنے لگتا ہے۔

* اگر ذہن میں خوف کا خیال آیا، تو انسان فوراً ڈر کر کانپنے لگتا ہے۔

شاہدانہ بیداری کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے اور اپنے ذہن کے خیالات کے درمیان ایک چھوٹا سا فاصلہ (Space) پیدا کر لیں۔

جب آپ کے اندر غصہ، نفرت یا ڈر کی لہر اٹھے، تو آپ اس لہر کے ساتھ بہنے کے بجائے خاموش ہو کر اسے دیکھنے لگیں۔ اپنے آپ سے کہیں:

> *"میرے ذہن کے سکرین پر غصے کا بادل آ رہا ہے۔ میں یہ بادل نہیں ہوں، میں وہ بیدار اور خاموش شاہد ہوں جو اس بادل کو دیکھ رہا ہے!"*

> جیسے ہی آپ شاہد بنتے ہیں، اس خیال یا جذبے کی تمام تر زہریلی طاقت فوراً ختم ہو جاتی ہے۔ وہ غصہ یا خوف آپ کے وجود پر مسلط نہیں ہو پاتا، بلکہ چند سیکنڈوں میں شانت ہو کر غائب ہو جاتا ہے۔

یہ شاہدانہ بیداری ہی آپ کو اپنے باطن کا سچا مالک بناتی ہے۔

۳.۲. دوم ستون: "حال کے لمحے کو مکمل قبولیت دینا" (Total Acceptance of Now)

ہمارا ذہن یا تو ماضی کی یادوں میں کڑھتا رہتا ہے یا مستقبل کی فکروں میں ڈرتا رہتا ہے۔ ہم اس واحد لمحے کو ہمیشہ نذرِ انداز کر دیتے ہیں جو واقعی ہمارے پاس موجود ہے اور وہ لمحہ ہے "ابھی اور یہاں" (The Present Moment)!

باطنی انقلاب کا دوسرا ستون یہ ہے کہ آپ موجودہ لمحے کی طبعی حقیقت کو بغیر کسی گلے شکوے کے، مکمل شرحِ صدر کے ساتھ قبول (Accept) کریں۔

اس وقت جو حالت ہے، جو موسم ہے، جو صحت ہے، اور جو حالات آپ کے سامنے ہیں ان سے لڑنے اور کھنچنے کے بجائے انہیں کہیں: "اس وقت یہ حقیقت ہے، اور میں اسے پورے دل سے قبول کرتا ہوں!"

* جب آپ موجودہ لمحے کی حقیقت کو قبول کر لیتے ہیں، تو آپ کے اندر کا تمام تر مصنوعی تناؤ اور مزاحمت فوراً ختم ہو جاتی ہے۔

* اس کے بعد، اگر اس حالت کو بہتر بنانے کے لیے کسی عملی اقدام کی ضرورت ہو، تو آپ پرسکون اور روشن ذہن کے ساتھ وہ اقدام اٹھاتے ہیں۔

موجودہ لمحے کی قبولیت ہی انسان کو ماضی کے پچھتاووں اور مستقبل کے خوف سے ہمیشہ کے لیے آزاد کرتی ہے۔

۳.۳. سوم ستون: "انا کے تسلط سے آزادی اور عاجزی"

باطنی انقلاب اس وقت تک ناممکن ہے جب تک انسان اپنے اندر بیٹھی ہوئی "انا" (Ego) کے گھمنڈ کو نہ توڑے۔

ہماری انا ہمیں مسلسل یہ درس دیتی ہے کہ "تم سب سے الگ ہو، تم سب سے بڑے ہو، تمہیں دوسروں پر غالب آنا ہے!" یہ انا ہی ہمارے اندر حسد، مقابلے بازی، اور برتری کا زہر گھولتی ہے۔

باطنی انقلاب انسان کو سچی عاجزی (Humility) سکھاتا ہے۔

* انسان دیکھتا ہے کہ اس اتنی بڑی کائنات میں، جہاں اربوں کہکشائیں اور ان گنت ستارے موجود ہیں، اس کی اور اس کے نام کی طبعی حیثیت ریت کے ایک ذرے سے بھی کم ہے!

* یہ ادراک انسان کے اندر سے تمام تر اکڑ، تکبر اور شیخی کو ایک لمحے میں ختم کر دیتا ہے۔

* وہ جان جاتا ہے کہ اس کے پاس جو کچھ بھی ہے اس کی عقل، اس کا حسن، اس کی دولت، اس کی سانسیں وہ سب اس خالقِ کائنات کی دی ہوئی عارضی امانت ہے۔

جب تکبر کا یہ پہاڑ پگھلتا ہے، تو انسان کے باطن میں عاجزی، سادگی، اور تمام مخلوق کے لیے سچی محبت کا دریا بہنا شروع ہو جاتا ہے۔

۳.۴. چہارم ستون: "خاموشی کا اہتمام" (Cultivating Inner Silence)

ہماری زندگی میں اتنا شور ہے—باہر گاڑیوں اور اعلانوں کا شور، اور اندر خیالات، الجھنوں اور ارادوں کا شور! اس شور کے ہوتے ہوئے باطنی بیداری کا دیپ کبھی نہیں جل سکتا۔

باطنی انقلاب کا چوتھا ستون یہ ہے کہ انسان اپنی روزمرہ زندگی کے اندر خاموشی (Silence) کی جگہ بنائے۔

* دن کے ۲۴ گھنٹوں میں سے کم از کم ۳۰ منٹ سے ایک گھنٹہ ایسا نکالیں جس میں کوئی موبائل فون، کوئی ٹی وی، کوئی کتاب، اور کوئی انسان آپ کے پاس نہ ہو۔

* خاموشی سے ایک جگہ بیٹھ جائیں، اپنی آنکھیں بند کریں، اور اپنے اندر کی خاموشی کو سنیں۔

* اپنے سانس کے آنے جانے کو دیکھیں۔ اپنے دل کی دھڑکن کو محسوس کریں۔

یہ باطنی خاموشی کوئی خالی پن نہیں ہے؛ یہ باطنی خاموشی تمام تر حکمت، سکون، اور خدا کے وصال کا دروازہ ہے۔ جب آپ باطنی خاموشی میں اترتے ہیں، تو آپ کا ذہن تمام تر کثافتوں سے پاک ہو کر نوری توانائی سے بھر جاتا ہے۔

4: آخری نداء - وقت کا ریت اور مسافر کا بیدار ہونا

کتاب کا یہ آخری ذیلی حصہقارئین کے لیے ایک سیدھی، تیکھی، اور دل پر ضرب لگانے والی آخری نداء (Final Call) ہے۔

اس لکھی ہوئی تمام تحریر، یہ ابواب، یہ سائنسی و باطنی دلائل، اور یہ عملی رہنمائی سب کے سب اب ختم ہو چکے ہیں۔ لیکن اب اصل سوال آپ کی اپنی ذات سے شروع ہوتا ہے۔

۴.۱. وقت کی ریت تیزی سے سرک رہی ہے!

آپ جس جسم میں بیٹھے اس وقت یہ الفاظ پڑھ رہے ہیں، وہ جسم مسلسل اور تیزی سے موت کی طرف گامزن ہے۔

آپ کی ہر آنے جانے والی سانس آپ کی عمر کی ندی سے ایک قطرہ کم کر رہی ہے۔ وہ وقت، وہ دن، اور وہ لمحہ پہلے سے طے شدہ ہے جب آپ کا دل اپنی آخری دھڑکن دھڑکے گا، آپ کی آنکھیں ہمیشہ کے لیے بند ہو جائیں گی، اور آپ کی سانسوں کی ڈور ٹوٹ جائے گی۔

اس وقت آپ کے ساتھ کیا جائے گا؟

* آپ کا بینک بیلنس، آپ کے کریڈٹ کارڈز، اور آپ کی جائداد کے کاغذات یہاں زمین پر پڑے رہ جائیں گے۔

* آپ کی چمکدار گاڑیاں، آپ کا اینٹ پتھر کا مکان، اور آپ کے قیمتی لباس کوئی دوسرا استعمال کر رہا ہوگا۔

* آپ کے وہ رشتے دار اور دوست جن کی خوشی کے لیے آپ نے اپنی پوری زندگی کی باطنی شانت قربان کر دی، وہ آپ کو چند گھنٹوں کے اندر مٹی کے ڈھیر کے نیچے دبا کر واپس اپنے کاموں میں مصروف ہو جائیں گے!

اگر اس آخری لمحے کے آنے سے پہلے پہلے آپ نے اپنے باطن کو نہ پہچانا، اگر آپ نے اپنے اندر کے اس ابدی سکون اور خدا سے وصال کے ذائقے کو نہ چکھا—تو آپ کی اس اتنی بڑی اور قیمتی انسانی زندگی کا کیا حاصل ہوا؟

کیا آپ صرف اس لیے اس کرۂ ارض پر آئے تھے کہ کچھ کھانا کھائیں، کچھ روپیہ پیسہ اکٹھا کریں، کچھ بچے پیدا کریں، کچھ دکھ اٹھائیں اور ایک دن خاموشی سے مٹی میں مل جائیں؟

ہرگز نہیں !

آپ کی پیدائش کا مقصد اس کائنات کے خالق نے اتنا گھٹیا اور محدود نہیں بنایا تھا !

آپ اس کائنات کے شاہکار ہیں۔ آپ کے اندر اس حقیقتِ مطلق کی روح کا نور چمک رہا ہے۔ آپ اس لیے آئے تھے کہ آپ اپنی عارضی انا کے فریب کو توڑ کر، اپنی سچی ذات ('تم') کو پہچانیں، اور زندگی کے اس ڈرامے میں رہتے ہوئے ابدی اور غیر متزلزل سکون کا ذائقہ چکھیں۔

۴.۲. فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے!

اب یہ کتاب آپ کے ہاتھوں میں ہے، اور اس کا پیغام آپ کے شعور کے دروازے پر دستک دے رہا ہے۔

آپ کے پاس اب صرف دو راستے ہیں:

1. پہلا راستہ (پرانی زندگی کا راستہ):

آپ اس کتاب کو بند کریں، اسے ایک الماری میں سجا کر رکھیں، اس کے اچھے اسلوب کی تعریف کریں، اور پھر فوراً اپنے فون کی سکرین پر انگلیاں گھسیتے ہوئے دوبارہ اپنی اسی پرانی، بے چین، خوفزدہ، غصے سے بھری اور ہوس پر بنی زندگی میں غرق ہو جائیں۔ آپ پھر سے "کل" کے فریب میں بھاگنا شروع کر دیں اور موت کے آنے کا انتظار کریں۔

2. دوسرا راستہ (باطنی بیداری کا راستہ):

آپ اسی لمحے، اسی سیکنڈ میں یہ پختہ ارادہ کریں کہ "بس! بہت ہو چکا! اب میں فریب اور ڈر کی زندگی نہیں جیوں گا! میں اپنے باطن کی سچائی کا مسافر بنوں گا!"

آپ اپنے ذہن کا شاہد بننا شروع کریں۔ آپ موجودہ لمحے میں جینا شروع کریں۔ آپ اپنی توقعات کے دھاگوں کو توڑ کر بے غرض محبت، قناعت، اور سچائی کو اپنی روزمرہ زندگی کا حصہ بنائیں۔

اگر آپ دوسرا راستہ منتخب کرتے ہیں، تو یقین کیجیے کہ یہ کائنات، اس کے تمام تر قوانین، اور اس کائنات کا خالق خود آپ کے استقبال کے لیے اپنے بازو کھولے کھڑا ہے۔

آپ کو کہیں دور بھاگنے کی ضرورت نہیں ہے۔ وہ سچائی، وہ سکون، اور وہ ابدی خوشی جس کی تلاش میں آپ پوری دنیا میں بھٹک رہے تھے وہ کسی غار، کسی پہاڑ، یا کسی دور دراز آسمان پر نہیں ہے؛ وہ ابھی، اسی لمحے، اور آپ کی اپنی سانسوں کی گہرائی کے اندر آپ کی منتظر ہے!

اٹھیئے! اپنے اندر کی اس سچائی کو جگائیے،بیدار ہو جائیے، اور اپنے سچے گھر کی طرف اس عظیم باطنی روحانی سفر کا آغاز کیجیے۔

ختم شدہ

بلمشافہ ملاقات، روحانی تربیت اور سفرِ خود شناسی کا پتہ

اگر اس کتاب کے تمام مطالب پڑھنے کے بعد آپ کے دل میں سچائی کی طلب جاگ اٹھی ہے، اور آپ حرفی علم سے آگے بڑھ کر عملی طور پر خود شناسی کے اس باطنی سفر کو طے کرنا چاہتے ہیں تو آپ کے لیے اس راستے کے بیدار رہنماؤں کی صحبت اور تربیت کا در کھلا ہے۔

لیکن یاد رہے! یہ آستانہ محض رسمی زیارت یا وقت گزاری کا مرکز نہیں ہے۔ اگر آپ سچے متلاشی ہیں، اپنے وجود کی حقیقت کو پانے کی تڑپ رکھتے ہیں اور خود کو عملی طور پر بدلنے کا سچا ارادہ رکھتے ہیں، تو اس روحانی سفرِ خود شناسی میں شامل ہونے کے لیے آپ کا دل کی گہرائیوں سے استقبال کیا جاتا ہے۔ وگرنہ اپنا اور ہمارا قیمتی وقت ضائع نہ کریں۔

مرکز و آستانہ (بلمشافہ ملنے کا پتہ):

دربار خواجہ خواجگان بابا نیاز فرید گوہر گنج گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ

بمقام: ہربنس پورہ ریلوے پھاٹک، لاہور، پاکستان۔

خلیفہ خاص: خواجہ خواجگان بابا جی عمر دین نیازی گوہر گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ۔

ذیلی شاخیں: آستانہ خواجہ خواجگان

بمقام مہاجر کیمپ مدینہ کالونی بلدیہ ٹاؤن پانچ نمبر کراچی سندھ۔

آستانہ خواجہ خواجگان

بمقام گاؤں زروبی ضلع صوابی۔

سالانہ روحانی اجتماعات و تربیت:

آستانۂ عالیہ پر ہر سال دو بڑے سالانہ روحانی اجتماعات (عرس مبارک) منعقد کیے جاتے ہیں۔ ان اجتماعات میں تمام روحانی طالب علموں، متلاشیانِ حق، ذوق و شوق رکھنے والے سالکین اور عام و خاص کے لیے روحانی صلاح، فلاح اور باطنی تربیت کا بالخصوص اہتمام کیا جاتا ہے تا کہ مسافر عملی طور پر خود شناسی کی منازل طے کر سکیں:

پہلا عرس مبارک:

ہر سال ۹ اور ۱۰ اپریل کو منعقد ہوتا ہے۔

دوسرا عرس مبارک:

سال کے نویں مہینے کی ۲۴ اور ۲۵ تاریخ کو منعقد ہوتا ہے۔

"اگر آپ کے اندر سچائی کی پیاس ہے، تو بیداری کی یہ محفل آپ کی منتظر ہے۔ اپنے باطن کے سچے گھر کی طرف لوٹیے اور اس ابدی سفر کا حصہ بنیے۔"

خادم خواجہ خواجگان: حکیم وجاہت عمر

03096207007

چاہت، فطرت اور تقدیر

(بابا جی عمر دین کے ساتھ ایک روزمرہ مکالمہ)

یہ کتاب بابا جی عمر دین کے ساتھ ہونے والے روزمرہ کے مکالمات پر مشتمل ہے، جو انسان کی چاہتوں، فطرت اور تقدیر کے گہرے رشتے کو نہایت سادگی اور محبت کے انداز میں واضح کرتے ہیں۔ بابا جی ہمیں بتاتے ہیں کہ انسان اپنی اصل فطرت کو پہچانے، اپنی چاہتوں کو سمجھے اور تقدیر کو قبول کرے تو زندگی میں سکون، کامیابی اور روحانی بلندی حاصل کر سکتا ہے۔



مصنف:

وجاہت عمر

ISBN 978-969-12345-6-7